ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső
diab.ch.: 30-50-30

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

Gasztvitál

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Tízórai	**Meggyes tea *** EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Házi zöldségkrém (9;)** EN: 197.1 kcal; ZS: 21.1 g; TZS: 10.5 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.6 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.7 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 6 dkg (1;)** EN: 142.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.9 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	**Tej (dobozos) (7;)** EN: 112.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; **Körözött (7;)** EN: 88.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 2.5 g; CK: 1.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.5 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;)** EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g;	**Barackos tea * (12;)** EN: 0.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Baromfihúskrém** EN: 98.7 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 6 dkg (1;)** EN: 142.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.9 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	**Gyümölcs tea *** EN: 0.2 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Füstölt csirkemellsonka** EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 6 dkg (1;)** EN: 142.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.9 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	**Tej (dobozos) (7;)** EN: 112.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; **Fűszeres csicseriborsókrém** EN: 144.0 kcal; ZS: 14.3 g; TZS: 7.0 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.4 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;)** EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g; **Jégcsapretek** EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	**Tárkonyos zöldségraguleves (1;9;)** EN: 118.0 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 7.2 g; CK: 1.4 g; FH: 3.6 g; SÓ: 2.6 g; **Pulykapörkölt** EN: 225.3 kcal; ZS: 15.3 g; TZS: 2.4 g; SZH: 2.6 g; CK: 0.0 g; FH: 19.0 g; SÓ: 1.4 g; **Bulgur köret (1;)** EN: 215.3 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 40.3 g; CK: 1.3 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.5 g;	**Zöldborsóleves (1;)** EN: 153.6 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 10.7 g; CK: 0.5 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.2 g; **Provance fűszeres csirkecombfilé** EN: 191.7 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 2.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.0 g; SÓ: 0.9 g; **Rizs köret** EN: 181.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 38.8 g; CK: 0.0 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.5 g;	**Rozmaringos zöldségleves (1;9;)** EN: 48.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.4 g; CK: 3.7 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.3 g; **Húsgombóc** EN: 178.3 kcal; ZS: 11.3 g; TZS: 3.7 g; SZH: 9.1 g; CK: 0.0 g; FH: 10.1 g; SÓ: 0.7 g; **Paradicsom mártás * (1;)** EN: 76.6 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.0 g; CK: 4.1 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.4 g; **Főtt burgonya (12;)** EN: 94.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 18.4 g; CK: 0.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.4 g;	**Karalábéleves (1;9;)** EN: 81.9 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 7.5 g; CK: 2.5 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.8 g; **Magyaros csirkeragu (1;)** EN: 199.1 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 6.3 g; CK: 0.0 g; FH: 15.5 g; SÓ: 0.6 g; **Kerti vegyesfőzelék (1;)** EN: 232.0 kcal; ZS: 10.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 24.3 g; CK: 5.9 g; FH: 8.0 g; SÓ: 0.9 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 2 dkg (1;)** EN: 47.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; **Körte** EN: 36.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	**Sütőtökkrémleves (1;)** EN: 126.2 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 2.1 g; SZH: 12.6 g; CK: 4.5 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.2 g; **Pirított tökmag** EN: 108.2 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.2 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g; **Halas bolognai szósz (4;)** EN: 136.2 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 2.1 g; SZH: 3.7 g; CK: 0.0 g; FH: 11.0 g; SÓ: 1.0 g; **Tészta köret (1;)** EN: 185.8 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 35.5 g; CK: 1.1 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.5 g;
Uzsonna	**Baromfi párizsi** EN: 47.4 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.1 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.6 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 6 dkg (1;)** EN: 142.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.9 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; **Jégcsapretek** EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	**Zala felvágott** EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 6 dkg (1;)** EN: 142.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.9 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; **Kígyóuborka** EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	**Kockasajt (7;)** EN: 83.1 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.4 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 5 dkg (1;)** EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g; **Sárgarépa csíkok** EN: 16.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.2 g; CK: 1.8 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g;	**Lapka sajt (7;)** EN: 91.1 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.0 g; CK: 3.0 g; FH: 7.1 g; SÓ: 0.9 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; **Teljeskiőrlésű kenyér 6 dkg (1;)** EN: 142.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.9 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; **Paprika** EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	**Natúr joghurt (7;)** EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; **Korpovit keksz (1;12;)** EN: 180.0 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 2.2 g; SZH: 27.8 g; CK: 1.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.4 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kálcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.