

ÉTLAP		Iskola alsó				36.hét 2025.09.01.-2025.09.07.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu							
Gasztvital		Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05	
Tízórai	Kakaó (7;) EN:173.6kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:28.3g CK:28.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g	Málna tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Kukoricás kenyér (1;) EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Házi szárnyashúskrém (7;) EN:69.2kcal ZS:5.7g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.2g CA:10.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Tojáskrém (3;7;) EN:72.3kcal ZS:6.7g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.1g SÓ:0.2g CA:13.5mg Burgonyás kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g	Erdei gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:42.3kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:1.1g CK:1.0g FH:3.2g SÓ:0.7g CA:29.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g		
Ebéd A	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:400.6kcal ZS:17.9g TZS:2.8g SZH:40.1g CK:5.4g FH:18.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Kókuszos ribizli krémleves (1;7;) EN:269.3kcal ZS:9.9g TZS:7.3g SZH:38.6g CK:31.6g FH:3.2g SÓ:1.1g CA:34.8mg Pincepörkölt (12;) EN:337.8kcal ZS:10.1g TZS:1.8g SZH:38.8g CK:0.0g FH:17.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN:72.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:10.5g CK:2.8g FH:3.9g SÓ:3.5g CA:0.0mg Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:218.7kcal ZS:12.0g TZS:4.1g SZH:20.8g CK:7.3g FH:5.3g SÓ:1.0g CA:30.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Babgulyás (1;9;12;) EN:212.4kcal ZS:13.7g TZS:3.2g SZH:12.8g CK:0.5g FH:9.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Fahéj szórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Őszibarack EN:32.8kcal ZS:0.1g SZH:7.2g CK:7.2g FH:0.6g	Zöldséges tarhonyaleves (12;) EN:85.4kcal ZS:3.5g TZS:0.9g SZH:10.6g CK:1.3g FH:1.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Tökfőzelék (1;7;) EN:178.8kcal ZS:9.4g TZS:2.9g SZH:19.8g CK:1.0g FH:3.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g		
Ebéd B	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg Vega Bolognai spagetti (1;9;) EN:307.4kcal ZS:2.9g TZS:0.5g SZH:58.5g CK:6.1g FH:10.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Kókuszos ribizli krémleves (1;7;) EN:269.3kcal ZS:9.9g TZS:7.3g SZH:38.6g CK:31.6g FH:3.2g SÓ:1.1g CA:34.8mg Boszorkány ragu vega * (6;7;10;12;) EN:219.3kcal ZS:16.1g TZS:3.4g SZH:6.4g CK:1.9g FH:11.2g SÓ:15.4g CA:80.0mg Főtt burgonya (12;) EN:206.8kcal ZS:0.4g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:1.0g	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN:72.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:10.5g CK:2.8g FH:3.9g SÓ:3.5g CA:0.0mg Falafel (1;) EN:347.3kcal ZS:27.1g TZS:3.0g SZH:18.8g CK:1.1g FH:5.6g SÓ:0.7g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:218.7kcal ZS:12.0g TZS:4.1g SZH:20.8g CK:7.3g FH:5.3g SÓ:1.0g CA:30.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Fejtett bableves (1;9;) EN:121.6kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:21.4g CK:2.4g FH:5.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Fahéj szórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Őszibarack EN:32.8kcal ZS:0.1g SZH:7.2g CK:7.2g FH:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Zöldséges tarhonyaleves (12;) EN:85.4kcal ZS:3.5g TZS:0.9g SZH:10.6g CK:1.3g FH:1.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Tofu rostos sültve (6;) EN:127.6kcal ZS:8.2g TZS:1.3g SZH:0.7g CK:0.4g FH:12.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:178.8kcal ZS:9.4g TZS:2.9g SZH:19.8g CK:1.0g FH:3.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g		
Uzsonna	Natúr vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Fürdői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Mákos búrkifli (1;) EN:50.0kcal ZS:9.6g SZH:23.1g FH:3.2g		
Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. 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(kalcium: 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.							
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)		Lapszám: 1 / 2			Nyomtatva: 2025.07.29. 9:16		

Gasztvital	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
Uzsonna	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	