

ÉTLAP		Iskola alsó			39.hét 2025.09.22.-2025.09.28.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
Tízórai	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csicszeriborsó krém (7;) EN:124.3kcal ZS:4.4g TZS:2.0g SZH:12.9g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.6g CA:6.6mg 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 Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g 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	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 Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	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 Zöldségkrém (7;) EN:70.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:2.9g CK:1.6g FH:0.9g SÓ:0.9g CA:15.0mg Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Gyümölcs 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 Paradicsomos halkrém (4;) EN:54.9kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:2.5g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g 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 Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g
Ebéd A	Palócleves (1;7;12;) EN:192.5kcal ZS:12.8g TZS:4.1g SZH:9.7g CK:1.2g FH:7.8g SÓ:0.6g CA:18.2mg Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.0g Dejő szórát (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Zöldséggaluska leves (1;3;7;9;) EN:50.5kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:8.5g CK:2.4g FH:2.1g SÓ:0.2g CA:13.0mg Füstölt-főtt tarja kocka EN:156.6kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:0.7g CK:0.3g FH:11.5g SÓ:2.3g Paradicsomos káposzta (1;) EN:178.6kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:25.9g CK:12.2g FH:3.8g SÓ:0.7g 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 Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:101.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:18.2g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kukoricás csirkeragu EN:190.2kcal ZS:13.8g TZS:3.9g SZH:5.0g CK:1.5g FH:10.7g SÓ:1.6g Párolt bulgur (1;) EN:258.9kcal ZS:2.8g TZS:0.2g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Reszelttészta leves (6;) EN:113.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:155.3kcal ZS:9.7g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.2g FH:12.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Szárazbab főzelék (1;7;) EN:232.8kcal ZS:7.8g TZS:2.0g SZH:25.6g CK:5.0g FH:10.1g SÓ:1.1g CA:21.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Vaníliás körtekrémleves (1;7;) EN:134.0kcal ZS:3.4g TZS:2.7g SZH:23.3g CK:16.8g FH:1.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertéshúsos rizottó EN:608.8kcal ZS:18.0g TZS:2.9g SZH:86.4g CK:0.5g FH:25.2g SÓ:3.8g CA:0.0mg
Ebéd B	Zöldbableves (1;3;) EN:104.2kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:10.3g CK:1.8g FH:2.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.0g Dejő szórát (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Zöldséggaluska leves (1;3;7;9;) EN:50.5kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:8.5g CK:2.4g FH:2.1g SÓ:0.2g CA:13.0mg Falafel (1;) EN:347.3kcal ZS:27.1g TZS:3.0g SZH:18.8g CK:1.1g FH:5.6g SÓ:0.7g Paradicsomos káposzta (1;) EN:178.6kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:25.9g CK:12.2g FH:3.8g SÓ:0.7g 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 Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:101.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:18.2g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kukoricás tofu ragu (6;) EN:147.6kcal ZS:9.6g TZS:1.4g SZH:4.7g CK:1.7g FH:9.9g SÓ:0.7g Bulgur köret (1;) EN:244.8kcal ZS:2.7g TZS:0.1g SZH:46.2g CK:6.6g FH:8.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Reszelttészta leves (6;) EN:113.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Vega chilis bab EN:299.6kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:43.8g CK:5.4g FH:17.9g 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	Vaníliás körtekrémleves (1;7;) EN:134.0kcal ZS:3.4g TZS:2.7g SZH:23.3g CK:16.8g FH:1.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldséges-sajtos rizottó (7;) EN:391.5kcal ZS:8.6g TZS:5.2g SZH:63.9g CK:1.2g FH:15.8g SÓ:0.6g CA:240.0mg
Uzsonna	Sonkás kockasajt (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:100.6mg	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Szendvicsskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Sajtkrémes rúd (1;7;) EN:168.7kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:17.9g CK:1.0g FH:5.0g SÓ:0.7g
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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.					
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)					
Lapszám: 1 / 2					Nyomtatva: 2025.07.30. 9:56

Gasztvital	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
Uzsonna	Rozskifli (1;) EN:112.2kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.2g CK:0.2g FH:3.0g SÓ:0.6g	Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	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 Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	