

ÉTLAP		Iskola alsó			40.hét 2025.09.29.-2025.10.05.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu						
Gasztvital		Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
Tízórai	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Cheddar sajt (7;) EN:107.1kcal ZS:8.7g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.5g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teljes kiőrlésű Kakaós csiga (1;3;7;) EN:219.5kcal ZS:10.0g TZS:6.2g SZH:27.5g CK:11.3g FH:3.5g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros túrókrém (7;) EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.1g CA:23.4mg Kukoricás kenyér (1;) EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g SÓ:0.2g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	
Ebéd A	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg Sertés sült EN:145.0kcal ZS:8.3g TZS:1.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:0.9g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:175.8kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:39.1g CK:28.3g FH:2.2g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Póréhagymaleves EN:75.7kcal ZS:4.5g TZS:0.4g SZH:6.9g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Fűszeres csirkeapró (1;) EN:165.4kcal ZS:8.8g TZS:2.0g SZH:3.7g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:368.6kcal ZS:13.0g TZS:3.5g SZH:41.1g CK:4.2g FH:16.1g SÓ:1.9g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:190.8kcal ZS:9.7g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:1.2g FH:9.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:329.0kcal ZS:4.3g TZS:0.6g SZH:61.4g CK:7.5g FH:10.2g SÓ:1.4g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Sajtkrémleves (7;) EN:214.1kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:14.8g CK:14.1g FH:11.0g SÓ:1.7g CA:430.9mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;) EN:288.7kcal ZS:21.6g TZS:2.5g SZH:14.8g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:1.0g Rizs köret EN:324.4kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:59.7g FH:7.2g SÓ:0.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Orjaleves (1;) EN:80.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:9.7g CK:2.5g FH:4.4g SÓ:2.2g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g 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 Paradicsomos zöldbab (1;) EN:175.8kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:24.5g CK:13.9g FH:4.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	
Ebéd B	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg Rakott burgonya hús nélkül (3;7;12;) EN:248.0kcal ZS:7.6g TZS:2.2g SZH:34.5g CK:0.6g FH:6.2g SÓ:1.1g CA:23.1mg	Póréhagymaleves EN:75.7kcal ZS:4.5g TZS:0.4g SZH:6.9g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Rántott brokkoli (1;) EN:423.3kcal ZS:30.5g TZS:3.6g SZH:32.8g CK:8.0g FH:6.0g SÓ:1.6g Petrezselymes rizs EN:297.6kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:61.1g FH:7.3g SÓ:0.7g Tartármártás (3;7;10;) EN:236.9kcal ZS:20.4g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:152.1kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:15.5g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:329.0kcal ZS:4.3g TZS:0.6g SZH:61.4g CK:7.5g FH:10.2g SÓ:1.4g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Sajtkrémleves (7;) EN:214.1kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:14.8g CK:14.1g FH:11.0g SÓ:1.7g CA:430.9mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Rakott karfiol (húsmentes) (7;) EN:330.6kcal ZS:21.8g TZS:10.2g SZH:20.0g CK:1.6g FH:13.5g SÓ:0.5g CA:200.0mg	Orjaleves (1;) EN:80.5kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:9.7g CK:2.5g FH:4.4g SÓ:2.2g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:191.0kcal ZS:7.5g TZS:2.5g SZH:13.2g CK:0.1g FH:17.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg Paradicsomos zöldbab (1;) EN:175.8kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:24.5g CK:13.9g FH:4.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	
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	Turista felvágott EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.8g	Füstölt csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g	Fürdői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g	Dejós 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 © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)		Lapszám: 1 / 2			Nyomtatva: 2025.07.30. 10:12	

	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
Gasztvital Uzsonna	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	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	