

| ÉTLAP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Iskola alsó<br>IA VII                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 48.hét 2025.11.24.-2025.11.30.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                             |
| Gasztvital                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Hétfő<br>11.24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd<br>11.25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>11.26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>11.27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek<br>11.28             |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Gyümölcstea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Metélőhagymás sajtkrém (7;)</b><br>EN:72.9kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:2.3g CK:1.9g FH:3.3g SÓ:0.4g CA:230.0mg<br><b>Teljeskiórlésű rozsos kenyér (1;)</b><br>EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g<br><b>Rágórépa</b><br>EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g                                                              | <b>Tejeskávé (1;7;)</b><br>EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Kakaós kalács (1;3;6;7;13;)</b><br>EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                          | <b>Erdei gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Paprikás csemege szalámi</b><br>EN:73.3kcal ZS:6.6g TZS:2.3g SZH:0.4g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.6g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g            | <b>Tej (7;)</b><br>EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Magyaros vajkrém (7;)</b><br>EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg<br><b>Kukoricás kenyér (1;)</b><br>EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g                                                                                                                                                                  | <b>Málna tea (12;)</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Csirkemell sonka</b><br>EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g<br><b>Margarin (7;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g |                             |
| Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Sertésragu leves (1;)</b><br>EN:202.7kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:18.8g CK:3.4g FH:13.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg<br><b>Gránátos kocka (1;12;)</b><br>EN:395.4kcal ZS:5.1g TZS:0.7g SZH:72.3g CK:2.1g FH:11.3g SÓ:0.9g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g<br><b>Körte</b><br>EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g | <b>Tojásleves (1;3;)</b><br>EN:55.9kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Csirkepörkölt</b><br>EN:127.6kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:2.5g FH:12.1g SÓ:1.1g<br><b>Zöldbabfőzelék (1;7;)</b><br>EN:218.7kcal ZS:12.0g TZS:4.1g SZH:20.8g CK:7.3g FH:5.3g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g<br><b>Túró rudi (6;7;)</b><br>EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g         | <b>Burgonyaleves (1;3;7;12;)</b><br>EN:167.3kcal ZS:6.3g TZS:3.0g SZH:22.0g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:1.1g CA:24.0mg<br><b>Panírozott Dino szelet (1;3;6;7;9;10;)</b><br>EN:200.4kcal ZS:14.7g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g<br><b>Petrezselymes rizs</b><br>EN:297.6kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:61.1g FH:7.3g SÓ:0.7g<br><b>Cékla * (10;)</b><br>EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g<br><b>Alma</b><br>EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g | <b>Csontleves (9;)</b><br>EN:67.0kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:7.9g CK:2.9g FH:5.4g SÓ:2.1g<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g<br><b>Székelykáposzta (1;)</b><br>EN:302.7kcal ZS:15.0g TZS:2.7g SZH:20.4g CK:0.1g FH:20.1g SÓ:4.8g CA:0.0mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g<br><b>Tejföl (7;)</b><br>EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg                  | <b>Fahéjas szilvaleves (1;7;)</b><br>EN:135.4kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:18.1g FH:2.0g SÓ:0.0g CA:31.5mg<br><b>Reszelt csirkemáj (1;)</b><br>EN:187.3kcal ZS:8.6g TZS:2.0g SZH:7.8g CK:0.7g FH:18.0g SÓ:1.9g CA:0.0mg<br><b>Tört burgonya (12;)</b><br>EN:231.7kcal ZS:3.2g TZS:0.3g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:0.9g<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g                       |                             |
| Ebéd B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Zöldséraguleves (9;)</b><br>EN:23.9kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:3.2g CK:1.6g FH:0.6g SÓ:0.7g<br><b>Gránátos kocka (1;12;)</b><br>EN:395.4kcal ZS:5.1g TZS:0.7g SZH:72.3g CK:2.1g FH:11.3g SÓ:0.9g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g                                                                       | <b>Tojásleves (1;3;)</b><br>EN:55.9kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Falafel (1;)</b><br>EN:347.3kcal ZS:27.1g TZS:3.0g SZH:18.8g CK:1.1g FH:5.6g SÓ:0.7g<br><b>Zöldbabfőzelék (1;7;)</b><br>EN:218.7kcal ZS:12.0g TZS:4.1g SZH:20.8g CK:7.3g FH:5.3g SÓ:1.0g CA:30.0mg<br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g<br><b>Túró rudi (6;7;)</b><br>EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g | <b>Burgonyaleves (1;3;7;12;)</b><br>EN:167.3kcal ZS:6.3g TZS:3.0g SZH:22.0g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:1.1g CA:24.0mg<br><b>Panírozott sajt (1;7;)</b><br>EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g<br><b>Petrezselymes rizs</b><br>EN:297.6kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:61.1g FH:7.3g SÓ:0.7g<br><b>Cékla * (10;)</b><br>EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g                                                                        | <b>Csontleves (9;)</b><br>EN:67.0kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:7.9g CK:2.9g FH:5.4g SÓ:2.1g<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.3g<br><b>Székelykáposzta (vegetáriánus) (1;6;)</b><br>EN:304.3kcal ZS:17.1g TZS:2.3g SZH:21.0g CK:0.4g FH:15.7g SÓ:4.7g CA:0.0mg<br><b>Tejföl (7;)</b><br>EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g | <b>Fahéjas szilvaleves (1;7;)</b><br>EN:135.4kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:18.1g FH:2.0g SÓ:0.0g CA:31.5mg<br><b>Vega chilis bab</b><br>EN:299.6kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:43.8g CK:5.4g FH:17.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g                                                                                                                |                             |
| Uzsonna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Marha párizsi</b><br>EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Csicszeriborsó krém (7;)</b><br>EN:124.3kcal ZS:4.4g TZS:2.0g SZH:12.9g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.6g CA:6.6mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Sonkás kockasajt (7;)</b><br>EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:100.6mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gesztenyész rúd (1;7;)</b><br>EN:235.9kcal ZS:10.1g TZS:4.6g SZH:31.6g CK:9.3g FH:4.1g SÓ:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Gyümölcsjoghurt (7;)</b><br>EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |
| 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: 2025.10.05. 9:09 |

|                                                               | Hétfő<br>11.24                                                                                                                                                                          | Kedd<br>11.25                                                                                                                                                                              | Szerda<br>11.26                                                                                        | Csütörtök<br>11.27 | Péntek<br>11.28                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div><div>GasztVital</div></div><div>Uzsonna</div></div> | <div><b>Margarin (7;)</b><br/>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</div> <div><b>Császárszemle (1;6;)</b><br/>EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g<br/>FH:4.3g SÓ:0.6g</div> | <div><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br/>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g<br/>FH:7.2g SÓ:1.0g</div> <div><b>Kígyóuborka</b><br/>EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g</div> | <div><b>Kifli (1;7;)</b><br/>EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g<br/>FH:3.5g SÓ:0.4g</div> |                    | <div><b>Kifli (1;7;)</b><br/>EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g<br/>FH:3.5g SÓ:0.4g</div> |