ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Középiskola

41.hét 2026.10.05.-2026.10.11.

Gasztvitál

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Ebéd A	**Babgulyás leves sertéshúsból (1;3;9;)** EN:310.6kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:25.7g CK:0.8g FH:18.0g SÓ:0.4g **Kókuszos tejbendara (1;7;)** EN:563.6kcal ZS:22.8g TZS:17.4g SZH:68.5g CK:26.3g FH:16.5g SÓ:0.3g **Kakaó szórat** EN:71.9kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:13.0g CK:12.0g FH:1.9g SÓ:0.1g **Alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Almás-paszternák krémleves (1;7;12;)** EN:163.9kcal ZS:6.8g TZS:4.4g SZH:25.9g CK:17.7g FH:3.5g SÓ:0.1g **Erdei pulykaragu** EN:93.9kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:1.1g CK:0.2g FH:19.8g SÓ:0.8g **Bulgur köret (1;)** EN:385.1kcal ZS:9.6g TZS:1.2g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.3g	**Zöldségleves (1;9;)** EN:81.9kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:9.8g CK:1.9g FH:3.0g SÓ:0.7g **Csirkepörkölt** EN:225.1kcal ZS:12.2g TZS:2.2g SZH:3.9g CK:0.0g FH:23.6g SÓ:0.4g **Tökfőzelék (1;7;)** EN:294.9kcal ZS:16.5g TZS:6.6g SZH:27.8g CK:6.3g FH:7.9g SÓ:0.3g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g **Tejszelet (1;3;6;7;)** EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	**Magyaros karalábé leves (1;12;)** EN:68.9kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:10.2g CK:1.2g FH:2.2g SÓ:0.2g **Fasírt golyó (1;6;)** EN:309.6kcal ZS:23.3g TZS:3.5g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g **Burgonyapüré 1/2 (7;12;)** EN:214.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:38.5g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:1.1g **Párolt ceruzabab 1/2** EN:48.7kcal ZS:2.4g TZS:0.2g SZH:6.8g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.1g	**100%-os gyümölcslé** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **Halas bolognai spagetti (1;4;12;)** EN:487.5kcal ZS:6.7g TZS:3.1g SZH:72.5g CK:7.4g FH:25.3g SÓ:1.2g **Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g **Körte** EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd B	**Babgulyás leves sertéshúsból (1;3;9;)** EN:310.6kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:25.7g CK:0.8g FH:18.0g SÓ:0.4g **Tejföl öntet (7;)** EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g **Reszelt sajt (7;)** EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g **Főtt tészta köret (1;)** EN:409.0kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.2g **Alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Almás-paszternák krémleves (1;7;12;)** EN:163.9kcal ZS:6.8g TZS:4.4g SZH:25.9g CK:17.7g FH:3.5g SÓ:0.1g **Zöldfűszeres csirkemell** EN:160.9kcal ZS:8.8g TZS:1.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:0.4g **Hagymás tört burgonya (12;)** EN:288.7kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:46.8g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.3g **Csiki mártás * (3;7;10;)** EN:120.9kcal ZS:6.3g TZS:2.2g SZH:14.8g CK:12.9g FH:1.3g SÓ:0.5g	**Zöldségleves (1;9;)** EN:81.9kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:9.8g CK:1.9g FH:3.0g SÓ:0.7g **Rakott zöldbab árpagyönggyel (7;)** EN:359.7kcal ZS:15.9g TZS:7.2g SZH:37.2g CK:6.4g FH:22.2g SÓ:2.0g **Tejszelet (1;3;6;7;)** EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	**Magyaros karalábé leves (1;12;)** EN:68.9kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:10.2g CK:1.2g FH:2.2g SÓ:0.2g **Főtt tojás (3;)** EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g **Finomfőzelék (1;7;)** EN:344.8kcal ZS:14.0g TZS:4.0g SZH:40.2g CK:12.0g FH:11.9g SÓ:0.4g	**100%-os gyümölcslé** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **Falafel (1;)** EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g **Zöldséges rizs 1/2** EN:332.2kcal ZS:7.4g TZS:0.9g SZH:59.5g CK:1.5g FH:7.7g SÓ:0.4g **Fokhagymás joghurtos öntet (7;)** EN:24.4kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:1.5g CK:1.3g FH:1.3g SÓ:0.0g **Körte** EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g

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(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.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Nyomtatva: 2026.09.10. 7:10