ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

41.hét 2026.10.05.-2026.10.11.

Gasztvitál

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Tízórai	**Barackos tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Füstölt csirkemell sonka** EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g **Kaliforniai paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Magvas csirkemájkrém (7;)** EN:114.8kcal ZS:9.6g TZS:2.8g SZH:1.6g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Padlizsánkrém (3;7;10;)** EN:81.4kcal ZS:7.9g TZS:4.3g SZH:1.7g CK:0.8g FH:0.9g SÓ:0.3g **Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**Kakaó (7;)** EN:133.0kcal ZS:5.7g TZS:3.7g SZH:14.3g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Fatörzs kifli (1;3;7;)** EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Provance szendvicskrém (7;)** EN:117.0kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.3g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g **Sárgarépa csíkok** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	**Babgulyás leves sertéshúsból (1;3;9;)** EN:232.1kcal ZS:10.1g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:0.7g FH:14.2g SÓ:0.4g **Kókuszos tejbendara (1;7;)** EN:419.9kcal ZS:15.5g TZS:11.8g SZH:54.4g CK:20.1g FH:12.4g SÓ:0.2g **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:124.9kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:20.6g CK:14.1g FH:2.3g SÓ:0.0g **Erdei pulykaragu** EN:70.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:0.9g CK:0.2g FH:14.9g SÓ:0.7g **Bulgur köret (1;)** EN:256.7kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:40.3g CK:1.3g FH:7.3g SÓ:0.2g	**Zöldségleves (1;9;)** EN:52.2kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:8.4g CK:1.6g FH:2.4g SÓ:0.6g **Csirkepörkölt** EN:177.4kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:0.4g **Tökfőzelék (1;7;)** EN:256.0kcal ZS:14.9g TZS:6.1g SZH:22.8g CK:5.3g FH:6.7g SÓ:0.3g **Félbarna kenyér (1;)** EN:78.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:16.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.5g **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:47.3kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:7.6g CK:0.9g FH:1.7g SÓ:0.2g **Fasírt golyó (1;6;)** EN:242.6kcal ZS:18.6g TZS:2.8g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g **Burgonyapüré 1/2 (7;12;)** EN:167.3kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:29.9g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.9g **Párolt ceruzabab 1/2** EN:41.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:6.1g CK:0.0g FH:2.3g 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:386.6kcal ZS:5.8g TZS:2.8g SZH:56.4g CK:5.7g FH:20.6g SÓ:0.9g **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:232.1kcal ZS:10.1g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:0.7g FH:14.2g SÓ:0.4g **Tejföl öntet (7;)** EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g 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:300.1kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g 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:124.9kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:20.6g CK:14.1g FH:2.3g SÓ:0.0g **Zöldfűszeres csirkemell** EN:121.5kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:14.9g SÓ:0.4g **Hagymás tört burgonya (12;)** EN:251.4kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:41.1g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.3g **Csiki mártás * (3;7;10;)** EN:97.8kcal ZS:4.9g TZS:1.7g SZH:12.4g CK:10.6g FH:1.2g SÓ:0.4g	**Zöldségleves (1;9;)** EN:52.2kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:8.4g CK:1.6g FH:2.4g SÓ:0.6g **Rakott zöldbab árpagyönggyel (7;)** EN:286.8kcal ZS:12.6g TZS:5.8g SZH:29.3g CK:5.1g FH:18.1g 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:47.3kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:7.6g CK:0.9g FH:1.7g 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:276.1kcal ZS:9.0g TZS:3.0g SZH:34.8g CK:10.8g FH:11.4g SÓ:0.4g	**100%-os gyümölcslé** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **Falafel (1;)** EN:359.4kcal ZS:27.7g TZS:3.0g SZH:20.0g CK:1.2g FH:5.9g SÓ:0.7g **Zöldséges rizs 1/2** EN:245.0kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:43.0g CK:1.2g FH:5.6g SÓ:0.4g **Fokhagymás joghurtos öntet (7;)** EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g 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
Uzsonna	**Kefíres túrókrém (7;)** EN:50.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.1g 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	**Zala felvágott** EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g	**Natúr sajtkrém (7;)** EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g	**Gyümölcsös joghurt (7;)** EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g

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. 7:09

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

41.hét 2026.10.05.-2026.10.11.

Gasztvitál

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Uzsonna	**Császár zsemle (1;7;)** EN:166.8kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:32.4g CK:1.6g FH:6.0g SÓ:0.5g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	**Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g **Lilahagyma** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	**Kifli (1;7;)** EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g 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(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. 7:09