ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső

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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g **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:81.5kcal 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g **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:285.1kcal ZS:12.4g TZS:2.4g SZH:24.3g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:0.4g **Kókuszos tejbendara (1;7;)** EN:477.6kcal ZS:16.1g TZS:12.1g SZH:65.5g CK:24.0g FH:14.2g 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:137.1kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:22.3g CK:15.1g FH:2.5g SÓ:0.0g **Erdei pulykaragu** EN:82.2kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:1.0g CK:0.2g FH:17.3g SÓ:0.7g **Bulgur köret (1;)** EN:316.1kcal ZS:9.3g TZS:1.1g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.2g	**Zöldségleves (1;9;)** EN:52.3kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:8.4g CK:1.6g FH:2.4g SÓ:0.6g **Csirkepörkölt** EN:209.5kcal ZS:11.7g TZS:2.1g SZH:3.4g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:0.4g **Tökfőzelék (1;7;)** EN:274.3kcal ZS:15.9g TZS:6.2g SZH:24.9g CK:5.3g FH:7.0g SÓ:0.3g **Félbarna kenyér (1;)** EN:130.3kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:27.1g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g **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:54.7kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:8.2g CK:1.1g FH:1.8g SÓ:0.2g **Fasírt golyó (1;6;)** EN:250.9kcal ZS:19.5g TZS:2.9g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g **Burgonyapüré 1/2 (7;12;)** EN:190.9kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:34.2g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:1.0g **Párolt ceruzabab 1/2** EN:43.6kcal ZS:2.1g 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:437.1kcal ZS:6.3g TZS:3.0g SZH:64.5g CK:6.6g FH:23.0g SÓ:1.0g **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:285.1kcal ZS:12.4g TZS:2.4g SZH:24.3g CK:0.7g FH:16.4g 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:343.0kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g 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:137.1kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:22.3g CK:15.1g FH:2.5g SÓ:0.0g **Zöldfűszeres csirkemell** EN:141.2kcal ZS:7.6g TZS:1.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:0.4g **Hagymás tört burgonya (12;)** EN:288.3kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:46.7g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.3g **Csiki mártás * (3;7;10;)** EN:109.4kcal ZS:5.6g TZS:1.9g SZH:13.6g CK:11.7g FH:1.2g SÓ:0.4g	**Zöldségleves (1;9;)** EN:52.3kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:8.4g CK:1.6g FH:2.4g SÓ:0.6g **Rakott zöldbab árpagyönggyel (7;)** EN:307.6kcal ZS:13.7g TZS:6.1g SZH:31.6g CK:5.2g FH:18.5g SÓ:1.8g **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:54.7kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:8.2g CK:1.1g FH:1.8g 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:319.7kcal ZS:13.0g TZS:3.9g SZH:36.6g CK:11.5g FH:11.5g SÓ:0.4g	**100%-os gyümölcslé** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **Falafel (1;)** EN:383.6kcal ZS:28.8g TZS:3.2g SZH:22.5g CK:1.4g FH:6.7g SÓ:0.8g **Zöldséges rizs 1/2** EN:279.6kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:50.7g CK:1.2g FH:6.5g 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:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g	**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. 7:10

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső

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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g **Lilahagyma** EN:10.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.1g CK:0.0g FH:0.3g 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. 7:10