ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Középiskola

42.hét 2026.10.12.-2026.10.18.

Gasztvitál

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Ebéd A	**Amerikai kukoricás sertésragu leves (7;12;)** EN:165.4kcal ZS:5.7g TZS:2.0g SZH:12.2g CK:3.0g FH:14.4g SÓ:1.7g **Tehéntúró (7;)** EN:147.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:3.7g CK:3.7g FH:16.0g SÓ:0.1g **Tejföl öntet (7;)** EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g **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	**Csirkemájgaluska leves (1;3;)** EN:275.5kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:24.9g CK:4.0g FH:13.4g SÓ:0.4g **Főtt sertésvirsli** EN:279.3kcal ZS:23.2g TZS:9.5g SZH:3.4g FH:14.4g SÓ:2.5g **Paradicsomos káposzta (1;)** EN:223.6kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:29.6g CK:7.0g FH:6.2g SÓ:0.3g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	**Tojásleves (1;3;)** EN:129.8kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Szárnyasragu vitál módra (ananász, csirkecomb filé)** EN:162.3kcal ZS:7.4g TZS:1.5g SZH:6.2g CK:0.6g FH:16.4g SÓ:1.5g **Kuszkusz köret (1;)** EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:0.2g **Szőlő** EN:62.4kcal SZH:14.5g CK:7.6g FH:0.5g	**Reszelttészta leves (1;)** EN:146.4kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:17.5g CK:4.2g FH:3.2g SÓ:0.4g **Sült csirkecomb felső** EN:448.4kcal ZS:31.5g TZS:10.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:0.9g **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g **Csalamádé (10;)** EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	**Zellerkrémleves (1;7;9;)** EN:174.2kcal ZS:13.2g TZS:4.0g SZH:11.1g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.3g **Pirított kenyérkocka (1;)** EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g **Halpaprikás (4;7;)** EN:156.0kcal ZS:8.1g TZS:2.4g SZH:3.9g CK:0.6g FH:15.8g SÓ:0.4g **Rizs köret** EN:359.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:69.3g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.2g
Ebéd B	**Amerikai kukoricás sertésragu leves (7;12;)** EN:165.4kcal ZS:5.7g TZS:2.0g SZH:12.2g CK:3.0g FH:14.4g SÓ:1.7g **Dejós guba (1;7;)** EN:439.8kcal ZS:8.7g TZS:2.9g SZH:73.9g CK:22.5g FH:13.8g SÓ:1.2g **Vanília öntet (1;7;)** EN:95.3kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:13.2g CK:7.9g FH:5.0g 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	**Csirkemájgaluska leves (1;3;)** EN:275.5kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:24.9g CK:4.0g FH:13.4g SÓ:0.4g **Sült csirkecomb felső** EN:448.4kcal ZS:31.5g TZS:10.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:0.9g **Karfiolos burgonyapüré (7;12;)** EN:291.8kcal ZS:4.4g TZS:2.0g SZH:49.3g CK:3.3g FH:8.4g SÓ:0.4g	**Tojásleves (1;3;)** EN:129.8kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Édes-savanyú csirkeragu (1;)** EN:244.7kcal ZS:8.9g TZS:1.6g SZH:18.9g CK:8.6g FH:21.0g SÓ:0.5g **Rizs köret** EN:359.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:69.3g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.2g **Szőlő** EN:62.4kcal SZH:14.5g CK:7.6g FH:0.5g	**Reszelttészta leves (1;)** EN:146.4kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:17.5g CK:4.2g FH:3.2g SÓ:0.4g **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 **Lencsefőzelék (1;7;10;)** EN:464.1kcal ZS:15.1g TZS:4.8g SZH:53.0g CK:4.7g FH:21.4g SÓ:0.3g	**Zellerkrémleves (1;7;9;)** EN:174.2kcal ZS:13.2g TZS:4.0g SZH:11.1g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.3g **Pirított kenyérkocka (1;)** EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g **Parajos riccotás penne (1;7;)** EN:440.2kcal ZS:14.3g TZS:4.1g SZH:69.9g CK:9.2g FH:12.8g SÓ:1.3g

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. 7:07