ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

42.hét 2026.10.12.-2026.10.18.

Gasztvitál

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Tízórai	**Barackos tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Sertés párizsi** EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Karamellás tej (7;)** EN:126.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:13.2g CK:13.2g FH:5.8g SÓ:0.3g **Briós (1;3;6;7;)** EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Ricotta krém (7;)** EN:31.2kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:1.1g FH:2.7g SÓ:0.1g **Pirított tökmag** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g **Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Citromos tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Tonhalkrém (3;4;7;10;)** EN:106.2kcal ZS:9.9g TZS:5.1g SZH:1.0g CK:0.9g FH:3.2g SÓ:0.4g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:147.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.0g SÓ:0.3g **Zöldhagymás szendvicskrém (7;)** EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd A	**Amerikai kukoricás sertésragu leves (7;12;)** EN:114.1kcal ZS:3.9g TZS:1.4g SZH:8.7g CK:2.2g FH:9.7g SÓ:1.4g **Tehéntúró (7;)** EN:102.9kcal ZS:4.9g TZS:3.5g SZH:2.6g CK:2.6g FH:11.2g SÓ:0.1g **Tejföl öntet (7;)** EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g **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	**Csirkemájgaluska leves (1;3;)** EN:247.1kcal ZS:11.1g TZS:2.0g SZH:22.5g CK:3.6g FH:13.0g SÓ:0.4g **Főtt sertésvirsli** EN:152.1kcal ZS:13.0g TZS:4.9g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g **Paradicsomos káposzta (1;)** EN:177.7kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:24.1g CK:5.5g FH:5.1g SÓ:0.3g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g	**Tojásleves (1;3;)** EN:121.0kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:7.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Szárnyasragu vitál módra (ananász, csirkecomb filé)** EN:124.3kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:5.0g CK:0.6g FH:12.3g SÓ:1.1g **Kuszkusz köret (1;)** EN:316.3kcal ZS:7.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.2g **Szőlő** EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	**Reszelttészta leves (1;)** EN:127.5kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:15.5g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:0.4g **Sült csirkecomb felső** EN:442.1kcal ZS:30.8g TZS:10.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:0.9g **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:294.3kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g **Csalamádé (10;)** EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g	**Zellerkrémleves (1;7;9;)** EN:136.1kcal ZS:9.9g TZS:3.0g SZH:9.5g CK:0.7g FH:2.1g SÓ:0.3g **Pirított kenyérkocka (1;)** EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g **Halpaprikás (4;7;)** EN:121.3kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:3.0g CK:0.4g FH:12.3g SÓ:0.4g **Rizs köret** EN:282.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:53.9g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.2g
Ebéd B	**Amerikai kukoricás sertésragu leves (7;12;)** EN:114.1kcal ZS:3.9g TZS:1.4g SZH:8.7g CK:2.2g FH:9.7g SÓ:1.4g **Dejós guba (1;7;)** EN:349.4kcal ZS:6.9g TZS:2.3g SZH:58.9g CK:17.9g FH:10.9g SÓ:1.0g **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:247.1kcal ZS:11.1g TZS:2.0g SZH:22.5g CK:3.6g FH:13.0g SÓ:0.4g **Sült csirkecomb felső** EN:442.1kcal ZS:30.8g TZS:10.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:0.9g **Karfiolos burgonyapüré (7;12;)** EN:219.7kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:36.4g CK:3.3g FH:6.6g SÓ:0.4g	**Tojásleves (1;3;)** EN:121.0kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:7.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Édes-savanyú csirkeragu (1;)** EN:190.3kcal ZS:6.9g TZS:1.2g SZH:14.7g CK:6.7g FH:16.3g SÓ:0.5g **Rizs köret** EN:282.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:53.9g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.2g **Szőlő** EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	**Reszelttészta leves (1;)** EN:127.5kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:15.5g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:0.4g **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 **Lencsefőzelék (1;7;10;)** EN:346.5kcal ZS:11.6g TZS:3.8g SZH:39.4g CK:4.0g FH:15.5g SÓ:0.3g	**Zellerkrémleves (1;7;9;)** EN:136.1kcal ZS:9.9g TZS:3.0g SZH:9.5g CK:0.7g FH:2.1g SÓ:0.3g **Pirított kenyérkocka (1;)** EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g **Parajos riccotás penne (1;7;)** EN:374.2kcal ZS:12.1g TZS:3.5g SZH:59.4g CK:7.9g FH:10.9g SÓ:1.1g
Uzsonna	**Mozzarellás sajtkrém (7;)** EN:45.6kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.7g SÓ:0.4g	**Edami sajt (7;)** EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g	**Mátrai csemege szalámi** EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g	**Gépsonka** EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g	**Túrós táska (1;3;6;7;13;)** EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g 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. 7:07

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

42.hét 2026.10.12.-2026.10.18.

Gasztvitál

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Uzsonna	**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	**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 **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 **Savanyú káposzta** EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:1.1g	**Teavaj (7;)** EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g 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. 7:07