ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Középiskola

43.hét 2026.10.19.-2026.10.25.

Gasztvitál

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Ebéd A	**Bakonyi sertés betyárleves (1;3;7;)** EN:248.4kcal ZS:13.7g TZS:4.2g SZH:12.9g CK:3.6g FH:17.0g SÓ:0.5g **Mák szórat** EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.8g FH:6.3g SÓ:0.0g **Főtt tészta (1;)** EN:417.3kcal ZS:8.6g TZS:1.2g 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	**Csontleves** EN:105.6kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:6.4g CK:2.8g FH:2.2g SÓ:0.3g **Levesbetét tészta (1;)** EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g **Sertéspörkölt** EN:229.7kcal ZS:14.5g TZS:3.2g SZH:4.0g CK:0.3g FH:18.8g SÓ:0.5g **Burgonyafőzelék (1;7;12;)** EN:369.7kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:47.4g CK:1.7g FH:7.7g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	**Sárgaborsó krémleves (1;7;)** EN:306.6kcal ZS:11.1g TZS:3.1g SZH:36.2g CK:4.3g FH:13.5g SÓ:0.2g **Pirított kenyérkocka (1;)** EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g **Mediterrán csirkeragu (1;)** EN:219.6kcal ZS:12.6g TZS:2.0g SZH:6.8g CK:0.8g FH:18.2g SÓ:1.0g **Bulgur köret (1;)** EN:385.1kcal ZS:9.6g TZS:1.2g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.3g **Szilva** EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g	**Narancslé** EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g **Bácskai rizseshús** EN:596.2kcal ZS:20.4g TZS:4.1g SZH:72.5g CK:0.2g FH:29.7g SÓ:0.6g **Vitamin saláta** EN:50.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:10.9g CK:6.8g FH:1.0g SÓ:1.1g **Gesztenye Marci gesztenyerúd** EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	**Daragaluska leves (1;3;)** EN:172.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g **Rántott sajt (1;3;7;)** EN:330.7kcal ZS:21.7g TZS:8.2g SZH:18.0g CK:0.8g FH:15.3g SÓ:1.4g **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g **Tartármártás (3;7;10;)** EN:84.8kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.4g FH:0.7g SÓ:0.2g
Ebéd B	**Bakonyi sertés betyárleves (1;3;7;)** EN:248.4kcal ZS:13.7g TZS:4.2g SZH:12.9g CK:3.6g FH:17.0g SÓ:0.5g **Tejben dara (1;7;)** EN:497.3kcal ZS:6.1g TZS:3.6g SZH:89.8g CK:24.1g FH:19.0g SÓ:0.3g **Fahéj szórat** EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.4g FH:0.1g SÓ:0.0g **Alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Csontleves** EN:105.6kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:6.4g CK:2.8g FH:2.2g SÓ:0.3g **Levesbetét tészta (1;)** EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g **Rakott brokkoli (7;)** EN:435.5kcal ZS:17.1g TZS:4.6g SZH:43.4g CK:1.2g FH:26.0g SÓ:0.6g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	**Sárgaborsó krémleves (1;7;)** EN:306.6kcal ZS:11.1g TZS:3.1g SZH:36.2g CK:4.3g FH:13.5g SÓ:0.2g **Pirított kenyérkocka (1;)** EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g **Mézes-mustáros sertéstokány (1;10;)** EN:155.3kcal ZS:6.6g TZS:2.2g SZH:5.9g CK:4.2g FH:17.1g SÓ:1.0g **Karottás kuszkusz (1;)** EN:315.5kcal ZS:5.1g TZS:0.7g SZH:56.0g CK:2.1g FH:10.0g SÓ:1.0g **Szilva** EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g	**Narancslé** EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g **Fűszeres csirkecombfilé (12;)** EN:223.0kcal ZS:17.1g TZS:4.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:15.6g SÓ:1.0g **Mexikói párolt zöldségköret 1/2** EN:125.7kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:17.5g CK:5.1g FH:3.9g SÓ:0.4g **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 **Gesztenye Marci gesztenyerúd** EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	**Daragaluska leves (1;3;)** EN:172.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g **Halas carbonara spagetti (1;4;7;)** EN:469.1kcal ZS:11.2g TZS:2.9g SZH:71.4g CK:3.8g FH:19.1g SÓ:0.6g **Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g

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. 7:17