ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

43.hét 2026.10.19.-2026.10.25.

Gasztvitál

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	**Barackos tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Csirkemell sonka** EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g 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 kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Kakaós csiga (1;3;6;13;)** EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	**Kakaó (7;)** EN:133.0kcal ZS:5.7g TZS:3.7g SZH:14.3g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g **Kenőmájas (sertés)** EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g **Félbarna kenyér (1;)** EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g 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	**Citromos tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Sajtos lencsekrém (7;10;)** EN:88.8kcal ZS:1.6g TZS:0.8g SZH:11.1g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.2g **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
Ebéd A	**Bakonyi sertés betyárleves (1;3;7;)** EN:190.5kcal ZS:10.6g TZS:3.2g SZH:10.5g CK:2.6g FH:12.1g SÓ:0.4g **Mák szórat** EN:186.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.5g FH:4.2g SÓ:0.0g **Főtt tészta (1;)** EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g 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	**Csontleves** EN:92.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:2.0g 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:172.4kcal ZS:11.4g TZS:2.3g SZH:2.8g CK:0.2g FH:13.2g SÓ:0.4g **Burgonyafőzelék (1;7;12;)** EN:317.3kcal ZS:12.0g TZS:4.6g SZH:40.8g CK:1.7g FH:6.8g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g	**Sárgaborsó krémleves (1;7;)** EN:249.7kcal ZS:8.6g TZS:2.4g SZH:30.6g CK:3.3g FH:11.0g SÓ:0.2g **Pirított kenyérkocka (1;)** EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g **Mediterrán csirkeragu (1;)** EN:205.1kcal ZS:12.1g TZS:1.9g SZH:6.6g CK:0.7g FH:16.1g SÓ:0.8g **Bulgur köret (1;)** EN:256.7kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:40.3g CK:1.3g FH:7.3g SÓ:0.2g **Szilva** EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g 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:466.4kcal ZS:15.9g TZS:3.2g SZH:56.4g CK:0.2g FH:23.5g SÓ:0.5g **Vitamin saláta** EN:39.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.5g CK:5.3g FH:0.8g SÓ:0.9g **Gesztenye Marci gesztenyerúd** EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Daragaluska leves (1;3;)** EN:161.0kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g **Rántott sajt (1;3;7;)** EN:314.1kcal ZS:19.9g TZS:8.0g SZH:18.0g CK:0.8g FH:15.3g SÓ:1.4g **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:294.3kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g **Tartármártás (3;7;10;)** EN:84.5kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.4g FH:0.7g SÓ:0.2g
Ebéd B	**Bakonyi sertés betyárleves (1;3;7;)** EN:190.5kcal ZS:10.6g TZS:3.2g SZH:10.5g CK:2.6g FH:12.1g SÓ:0.4g **Tejben dara (1;7;)** EN:341.7kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:61.3g CK:17.5g FH:13.1g 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:92.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:2.0g 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:315.0kcal ZS:13.6g TZS:3.6g SZH:27.0g CK:0.9g FH:20.3g SÓ:0.6g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g	**Sárgaborsó krémleves (1;7;)** EN:249.7kcal ZS:8.6g TZS:2.4g SZH:30.6g CK:3.3g FH:11.0g SÓ:0.2g **Pirított kenyérkocka (1;)** EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g **Mézes-mustáros sertéstokány (1;10;)** EN:117.7kcal ZS:4.9g TZS:1.6g SZH:4.7g CK:3.3g FH:12.8g SÓ:0.9g **Karottás kuszkusz (1;)** EN:225.4kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:39.8g CK:1.5g FH:7.1g SÓ:0.7g **Szilva** EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g 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:168.0kcal ZS:12.7g TZS:3.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:0.8g **Mexikói párolt zöldségköret 1/2** EN:107.2kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:14.0g CK:4.1g FH:3.1g SÓ:0.3g **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 **Gesztenye Marci gesztenyerúd** EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Daragaluska leves (1;3;)** EN:161.0kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g **Halas carbonara spagetti (1;4;7;)** EN:398.9kcal ZS:11.0g TZS:2.9g SZH:57.0g CK:3.1g FH:16.7g 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
Uzsonna	**Natúr sajtkrém (7;)** EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g **Pirított napraforgómag** EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g	**Pucolt főtt tojás (3;)** EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Mozzarella (7;)** EN:130.8kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:0.5g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Zala felvágott** EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g **Teavaj (7;)** EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g	**Gyümölcsös joghurt (7;)** EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kifli (1;)** EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g 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. 7:17

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

43.hét 2026.10.19.-2026.10.25.

Gasztvitál

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Uzsonna	**Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g **Kaliforniai paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	**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 **Lilahagyma** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	**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 **Sárgarépa csíkok** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**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	

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