ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Középiskola

44.hét 2026.10.26.-2026.11.01.

Gasztvitál

	Hétfő 10.26	Kedd 10.27	Szerda 10.28	Csütörtök 10.29	Péntek 10.30
Ebéd A	**Húsgombóc leves (1;3;)** EN:303.6kcal ZS:13.4g TZS:1.2g SZH:32.4g CK:3.0g FH:12.8g SÓ:0.9g **Olasz paradicsomos penne (1;)** EN:389.3kcal ZS:4.0g TZS:0.6g SZH:75.2g CK:5.8g FH:13.2g SÓ:1.1g **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	**Zöldségleves (1;)** EN:121.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:14.5g CK:3.4g FH:2.6g SÓ:0.4g **Csirkepörkölt** EN:248.3kcal ZS:13.6g TZS:2.4g SZH:4.2g CK:0.3g FH:25.5g SÓ:0.4g **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:240.8kcal ZS:14.1g TZS:4.8g SZH:18.3g CK:6.1g FH:7.7g SÓ:0.2g **Pöttyös túró rudi (6;7;)** EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	**Paradicsomleves (1;3;)** EN:176.2kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:30.7g CK:5.1g FH:3.9g SÓ:2.1g **Őszi szárnyasragu (1;7;10;)** EN:265.5kcal ZS:13.2g TZS:3.3g SZH:13.8g CK:5.5g FH:20.2g SÓ:1.0g **Rizs köret** EN:359.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:69.3g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.2g **Szilva** EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g	**Sajtkrémleves (7;)** EN:179.9kcal ZS:16.2g TZS:7.9g SZH:4.4g CK:3.6g FH:4.0g SÓ:0.5g **Levesgyöngy (1;3;7;)** EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g **Provance fűszeres csirkecombfilé (12;)** EN:223.0kcal ZS:17.1g TZS:4.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:15.6g SÓ:1.0g **zöldséges bulgur (1;)** EN:392.5kcal ZS:7.9g TZS:1.0g SZH:65.5g CK:1.9g FH:11.6g SÓ:0.2g **Mongol saláta * (10;)** EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	**Csicseriborsós zöldségleves (1;3;7;9;)** EN:321.4kcal ZS:17.7g TZS:5.5g SZH:25.4g CK:2.5g FH:11.2g SÓ:0.3g **Főtt tojás (3;)** EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g **Sóska mártás (1;7;)** EN:224.9kcal ZS:11.6g TZS:5.3g SZH:22.1g CK:11.5g FH:6.1g SÓ:0.4g **Főtt burgonya 1/2 (12;)** EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.2g
Ebéd B	**Húsgombóc leves (1;3;)** EN:303.6kcal ZS:13.4g TZS:1.2g SZH:32.4g CK:3.0g FH:12.8g SÓ:0.9g **Piskóta kocka (1;3;)** EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g **Csokoládé öntet (7;)** EN:181.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:27.5g CK:19.3g FH:7.7g 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	**Zöldségleves (1;)** EN:121.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:14.5g CK:3.4g FH:2.6g SÓ:0.4g **Rakott kelkáposzta (7;)** EN:463.0kcal ZS:15.9g TZS:4.6g SZH:51.4g CK:0.9g FH:27.3g SÓ:0.6g **Pöttyös túró rudi (6;7;)** EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	**Paradicsomleves (1;3;)** EN:176.2kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:30.7g CK:5.1g FH:3.9g SÓ:2.1g **Currys sertésragu** EN:246.1kcal ZS:16.3g TZS:3.7g SZH:0.1g CK:0.0g FH:23.1g SÓ:0.5g **zöldséges kuszkusz (1;)** EN:349.1kcal ZS:1.9g TZS:0.4g SZH:68.7g CK:3.7g FH:12.6g SÓ:1.1g **Szilva** EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g	**Sajtkrémleves (7;)** EN:179.9kcal ZS:16.2g TZS:7.9g SZH:4.4g CK:3.6g FH:4.0g SÓ:0.5g **Levesgyöngy (1;3;7;)** EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g **Paprikás burgonya virslivel (12;)** EN:429.2kcal ZS:15.8g TZS:2.0g SZH:52.2g CK:0.2g FH:13.5g SÓ:1.8g **Csemege uborka * (10;)** EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g	**Csicseriborsós zöldségleves (1;3;7;9;)** EN:321.4kcal ZS:17.7g TZS:5.5g SZH:25.4g CK:2.5g FH:11.2g SÓ:0.3g **Panírozott halrúd (1;4;)** EN:480.3kcal ZS:22.6g TZS:2.3g SZH:52.8g CK:1.3g FH:13.5g SÓ:1.2g **Karottás rizs** EN:368.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:74.7g CK:0.0g FH:9.1g SÓ:1.0g **Kapros joghurtos öntet (7;)** EN:24.4kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:1.5g CK:1.3g FH:1.3g 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. 7:24