ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

44.hét 2026.10.26.-2026.11.01.

Gasztvitál

	Hétfő 10.26	Kedd 10.27	Szerda 10.28	Csütörtök 10.29	Péntek 10.30
Tízórai	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Zöldfűszeres vajkrém (7;)** EN:21.6kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g **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 **Magvas szárnyas májkrém (7;)** EN:172.9kcal ZS:14.4g TZS:4.4g SZH:4.3g CK:0.4g FH:5.5g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű rozsos 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	**Vaníliás tej (7;)** EN:113.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.1g CK:14.2g FH:6.0g 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 **Foszlós kalács (1;3;)** EN:154.8kcal ZS:3.3g TZS:0.8g SZH:27.1g CK:3.5g FH:3.7g SÓ:0.3g	**Kakaó (7;)** EN:133.0kcal ZS:5.7g TZS:3.7g SZH:14.3g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g **Mátrai csemege szalámi** EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g 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 **Teljeskiőrlésű rozsos 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 **Trappista sajt (7;)** EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g **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 **Lilahagyma** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd A	**Húsgombóc leves (1;3;)** EN:234.3kcal ZS:11.1g TZS:1.0g SZH:23.2g CK:2.2g FH:10.1g SÓ:0.7g **Olasz paradicsomos penne (1;)** EN:314.3kcal ZS:7.3g TZS:0.9g SZH:53.0g CK:4.3g FH:9.3g SÓ:0.9g **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:96.8kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:11.1g CK:2.5g FH:2.0g SÓ:0.4g **Csirkepörkölt** EN:201.1kcal ZS:10.8g TZS:2.0g SZH:3.4g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:0.4g **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:210.4kcal ZS:12.2g TZS:4.5g SZH:15.9g CK:5.6g FH:7.0g 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:172.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:29.5g CK:11.6g FH:3.1g SÓ:1.7g **Őszi szárnyasragu (1;7;10;)** EN:254.0kcal ZS:12.9g TZS:3.2g SZH:13.8g CK:5.5g FH:18.1g SÓ:0.8g **Rizs köret** EN:282.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:53.9g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.2g **Szilva** EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g	**Sajtkrémleves (7;)** EN:149.6kcal ZS:13.6g TZS:6.3g SZH:3.5g CK:2.9g FH:3.1g SÓ:0.4g **Levesgyöngy (1;3;7;)** EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g **Provance fűszeres csirkecombfilé (12;)** EN:168.0kcal ZS:12.7g TZS:3.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:0.8g **zöldséges bulgur (1;)** EN:307.2kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:50.4g CK:1.5g FH:9.0g SÓ:0.2g **Mongol saláta * (10;)** EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	**Csicseriborsós zöldségleves (1;3;7;9;)** EN:244.4kcal ZS:12.5g TZS:4.9g SZH:20.7g CK:2.3g FH:9.2g 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:202.8kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:21.8g CK:11.2g FH:5.8g SÓ:0.4g **Főtt burgonya 1/2 (12;)** EN:143.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:18.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g
Ebéd B	**Húsgombóc leves (1;3;)** EN:234.3kcal ZS:11.1g TZS:1.0g SZH:23.2g CK:2.2g FH:10.1g SÓ:0.7g **Piskóta kocka (1;3;)** EN:146.0kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:9.8g CK:11.7g FH:4.3g **Csokoládé öntet (7;)** EN:170.6kcal ZS:3.7g TZS:2.2g SZH:25.4g CK:17.3g FH:7.5g 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:96.8kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:11.1g CK:2.5g FH:2.0g SÓ:0.4g **Rakott kelkáposzta (7;)** EN:337.0kcal ZS:12.6g TZS:3.6g SZH:33.4g CK:0.7g FH:21.3g SÓ:0.5g **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:172.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:29.5g CK:11.6g FH:3.1g SÓ:1.7g **Currys sertésragu** EN:221.4kcal ZS:14.5g TZS:3.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:0.5g **zöldséges kuszkusz (1;)** EN:271.5kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:53.4g CK:2.9g FH:9.8g SÓ:0.9g **Szilva** EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g	**Sajtkrémleves (7;)** EN:149.6kcal ZS:13.6g TZS:6.3g SZH:3.5g CK:2.9g FH:3.1g SÓ:0.4g **Levesgyöngy (1;3;7;)** EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g **Paprikás burgonya virslivel (12;)** EN:318.8kcal ZS:12.7g TZS:1.6g SZH:37.0g CK:0.1g FH:9.8g SÓ:1.4g **Csemege uborka * (10;)** EN:7.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.9g FH:0.6g SÓ:1.2g	**Csicseriborsós zöldségleves (1;3;7;9;)** EN:244.4kcal ZS:12.5g TZS:4.9g SZH:20.7g CK:2.3g FH:9.2g SÓ:0.3g **Panírozott halrúd (1;4;)** EN:289.8kcal ZS:13.7g TZS:1.4g SZH:31.7g CK:0.8g FH:8.1g SÓ:0.7g **Karottás rizs** EN:248.5kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:49.8g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.7g **Kapros joghurtos öntet (7;)** EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g
Uzsonna	**Marha párizsi** EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g 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	**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	**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	**Zöldfűszeres tojáskrém (3;7;10;)** EN:106.2kcal ZS:7.2g TZS:2.7g SZH:2.0g CK:1.7g FH:4.8g SÓ:0.2g **Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**Meggyes pite (1;3;6;7;)** EN:204.0kcal ZS:8.5g TZS:3.8g SZH:27.0g CK:10.5g FH:3.3g 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. 7:25

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

44.hét 2026.10.26.-2026.11.01.

Gasztvitál

	Hétfő 10.26	Kedd 10.27	Szerda 10.28	Csütörtök 10.29	Péntek 10.30
Uzsonna	**Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**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 **Savanyú káposzta** EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.5g	**Kaliforniai paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g 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. 7:25