ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső

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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g **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:175.7kcal ZS:14.5g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.4g FH:5.9g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;)** EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g **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:115.3kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Margarin** EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;)** EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	**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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g **Lilahagyma** EN:10.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.1g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd A	**Húsgombóc leves (1;3;)** EN:296.5kcal ZS:13.4g TZS:1.2g SZH:31.0g CK:2.4g FH:12.5g SÓ:0.9g **Olasz paradicsomos penne (1;)** EN:359.0kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:60.5g CK:4.8g FH:10.6g SÓ:1.0g **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:102.9kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:12.4g CK:2.7g FH:2.2g SÓ:0.4g **Csirkepörkölt** EN:218.9kcal ZS:12.6g TZS:2.2g SZH:3.7g CK:0.3g FH:21.2g SÓ:0.4g **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:234.0kcal ZS:14.0g TZS:4.8g SZH:17.4g CK:5.6g FH:7.2g 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:195.6kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:33.4g CK:13.1g FH:3.5g SÓ:2.0g **Őszi szárnyasragu (1;7;10;)** EN:265.4kcal ZS:13.2g TZS:3.3g SZH:13.8g CK:5.5g FH:20.2g SÓ:0.9g **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:167.1kcal ZS:15.0g TZS:7.1g SZH:4.2g CK:3.5g FH:3.7g 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:195.5kcal ZS:14.9g TZS:4.1g SZH:0.2g CK:0.1g FH:13.9g SÓ:0.9g **zöldséges bulgur (1;)** EN:354.0kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:57.9g CK:1.7g FH:10.3g SÓ:0.2g **Mongol saláta * (10;)** EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	**Csicseriborsós zöldségleves (1;3;7;9;)** EN:261.9kcal ZS:14.3g TZS:5.1g SZH:20.9g CK:2.3g FH:9.3g 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:169.7kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:20.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.2g
Ebéd B	**Húsgombóc leves (1;3;)** EN:296.5kcal ZS:13.4g TZS:1.2g SZH:31.0g CK:2.4g FH:12.5g SÓ:0.9g **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:102.9kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:12.4g CK:2.7g FH:2.2g SÓ:0.4g **Rakott kelkáposzta (7;)** EN:348.7kcal ZS:13.8g TZS:4.0g SZH:33.6g CK:0.8g FH:21.4g 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:195.6kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:33.4g CK:13.1g FH:3.5g SÓ:2.0g **Currys sertésragu** EN:246.0kcal ZS:16.3g TZS:3.7g SZH:0.1g CK:0.0g FH:23.1g SÓ:0.5g **zöldséges kuszkusz (1;)** EN:310.3kcal ZS:1.7g TZS:0.3g SZH:61.0g CK:3.3g FH:11.2g SÓ:1.0g **Szilva** EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g	**Sajtkrémleves (7;)** EN:167.1kcal ZS:15.0g TZS:7.1g SZH:4.2g CK:3.5g FH:3.7g 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:367.7kcal ZS:13.0g TZS:1.6g SZH:46.2g CK:0.1g FH:11.2g SÓ:1.5g **Csemege uborka * (10;)** EN:9.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:1.1g FH:0.7g SÓ:1.4g	**Csicseriborsós zöldségleves (1;3;7;9;)** EN:261.9kcal ZS:14.3g TZS:5.1g SZH:20.9g CK:2.3g FH:9.3g SÓ:0.3g **Panírozott halrúd (1;4;)** EN:389.2kcal ZS:18.6g TZS:1.9g SZH:42.2g CK:1.1g FH:10.8g SÓ:1.0g **Karottás rizs** EN:330.0kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:66.2g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:0.8g **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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Mozzarella (7;)** EN:163.5kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:0.3g CK:0.3g FH:13.0g SÓ:0.7g **Margarin** EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Csirkemell sonka** EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g **Margarin** EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Zöldfűszeres tojáskrém (3;7;10;)** EN:135.4kcal ZS:10.2g TZS:4.6g SZH:2.3g CK:2.0g FH:5.0g SÓ:0.3g **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. 7:26

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső

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. 7:26