ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Középiskola

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Ebéd A	**Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:247.8kcal ZS:12.5g TZS:2.7g SZH:15.9g CK:0.0g FH:16.1g SÓ:0.3g **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	**Tojásleves (1;3;)** EN:129.8kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Főtt sertésvirsli** EN:279.3kcal ZS:23.2g TZS:9.5g SZH:3.4g FH:14.4g SÓ:2.5g **Finomfőzelék (1;7;)** EN:344.8kcal ZS:14.0g TZS:4.0g SZH:40.2g CK:12.0g FH:11.9g SÓ:0.4g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	**Fahéjas szilvaleves (1;7;12;)** EN:171.8kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:29.6g CK:23.2g FH:2.5g SÓ:0.0g **Gyros csirkemell csíkok** EN:187.7kcal ZS:12.4g TZS:2.1g SZH:1.6g CK:0.9g FH:15.9g SÓ:1.2g **Petrezselymes rizs** EN:396.0kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.3g **Tzatziki (7;)** EN:14.4kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:1.7g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.3g	**100%-os gyümölcslé** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;12;)** EN:280.7kcal ZS:15.2g TZS:5.5g SZH:11.0g CK:3.4g FH:22.3g SÓ:0.6g **Bulgur köret (1;)** EN:385.1kcal ZS:9.6g TZS:1.2g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.3g **Szőlő** EN:62.4kcal SZH:14.5g CK:7.6g FH:0.5g	**Vajgaluska leves (1;3;9;12;)** EN:176.5kcal ZS:8.0g TZS:2.2g SZH:21.3g CK:0.5g FH:4.8g SÓ:0.3g **Tejszínes halragu (7;)** EN:150.0kcal ZS:10.8g TZS:2.1g SZH:6.4g CK:2.8g FH:10.6g SÓ:1.0g **Főtt tészta (1;)** EN:417.3kcal ZS:8.6g TZS:1.2g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.2g **Sajt szórat (1;7;)** EN:125.6kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:2.1g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.8g
Ebéd B	**Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:247.8kcal ZS:12.5g TZS:2.7g SZH:15.9g CK:0.0g FH:16.1g SÓ:0.3g **Házi pestos spagetti (1;7;)** EN:527.4kcal ZS:30.7g TZS:4.1g SZH:51.6g CK:2.9g FH:11.2g SÓ:1.7g **Sajt szórat (1;7;)** EN:125.6kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:2.1g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.8g **Alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Tojásleves (1;3;)** EN:129.8kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Csőbensült zöldbab csirkehússal (1;3;7;)** EN:455.9kcal ZS:21.7g TZS:10.5g SZH:24.7g CK:7.5g FH:35.7g SÓ:1.2g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	**Fahéjas szilvaleves (1;7;12;)** EN:171.8kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:29.6g CK:23.2g FH:2.5g SÓ:0.0g **Tarhonyás hús sertés (1;)** EN:497.5kcal ZS:16.0g TZS:3.3g SZH:59.8g CK:3.1g FH:27.0g SÓ:0.8g **Csalamádé (10;)** EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	**100%-os gyümölcslé** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **Panírozott csirkemell (1;)** EN:241.8kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g **Kukoricás rizs** EN:333.7kcal ZS:7.3g TZS:0.8g SZH:59.9g CK:3.1g FH:7.4g SÓ:0.3g **Szőlő** EN:62.4kcal SZH:14.5g CK:7.6g FH:0.5g	**Vajgaluska leves (1;3;9;12;)** EN:176.5kcal ZS:8.0g TZS:2.2g SZH:21.3g CK:0.5g FH:4.8g 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 **Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;)** EN:319.4kcal ZS:11.5g TZS:3.0g SZH:36.8g CK:14.8g FH:13.8g SÓ:0.5g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g

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: 2026.09.21. 9:38