ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai	**Barackos tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Pulyka sonka (6;7;)** EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:147.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.0g SÓ:0.3g **Mákos búrkifli (1;7;)** EN:199.5kcal ZS:9.5g TZS:3.5g SZH:25.0g CK:9.0g FH:3.5g SÓ:0.3g	**Gyümölcs tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Tonhalkrém (3;4;7;10;)** EN:106.2kcal ZS:9.9g TZS:5.1g SZH:1.0g CK:0.9g FH:3.2g SÓ:0.4g **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 **Házi babkrém (7;)** EN:77.3kcal ZS:5.4g TZS:3.0g SZH:5.1g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.5g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	**Citromos tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Gouda sajt (3;7;)** EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g 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 **Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g **Tv paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g
Ebéd A	**Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:197.1kcal ZS:9.9g TZS:2.0g SZH:13.9g CK:0.0g FH:11.6g SÓ:0.3g **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	**Tojásleves (1;3;)** EN:121.0kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:7.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Főtt sertésvirsli** EN:152.1kcal ZS:13.0g TZS:4.9g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g **Finomfőzelék (1;7;)** EN:276.1kcal ZS:9.0g TZS:3.0g SZH:34.8g CK:10.8g FH:11.4g SÓ:0.4g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g	**Fahéjas szilvaleves (1;7;12;)** EN:135.5kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.3g CK:18.3g FH:2.0g SÓ:0.0g **Gyros csirkemell csíkok** EN:161.8kcal ZS:11.6g TZS:1.8g SZH:1.3g CK:0.7g FH:11.9g SÓ:0.9g **Petrezselymes rizs** EN:267.3kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.3g **Tzatziki (7;)** EN:9.8kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.7g SÓ:0.2g	**100%-os gyümölcslé** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;12;)** EN:241.0kcal ZS:13.7g TZS:5.2g SZH:9.5g CK:3.0g FH:17.7g SÓ:0.5g **Bulgur köret (1;)** EN:256.7kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:40.3g CK:1.3g FH:7.3g SÓ:0.2g **Szőlő** EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	**Vajgaluska leves (1;3;9;12;)** EN:140.1kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:17.1g CK:0.5g FH:3.8g SÓ:0.3g **Tejszínes halragu (7;)** EN:158.9kcal ZS:10.8g TZS:2.1g SZH:6.6g CK:2.8g FH:12.6g SÓ:0.5g **Főtt tészta (1;)** EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g **Sajt szórat (1;7;)** EN:94.2kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.6g
Ebéd B	**Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:197.1kcal ZS:9.9g TZS:2.0g SZH:13.9g CK:0.0g FH:11.6g SÓ:0.3g **Házi pestos spagetti (1;7;)** EN:416.2kcal ZS:25.8g TZS:3.6g SZH:37.3g CK:2.2g FH:8.7g SÓ:1.3g **Sajt szórat (1;7;)** EN:94.2kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.6g **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:121.0kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:7.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Csőbensült zöldbab csirkehússal (1;3;7;)** EN:400.6kcal ZS:13.9g TZS:9.2g SZH:21.5g CK:6.7g FH:34.3g SÓ:1.0g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g	**Fahéjas szilvaleves (1;7;12;)** EN:135.5kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.3g CK:18.3g FH:2.0g SÓ:0.0g **Tarhonyás hús sertés (1;)** EN:418.3kcal ZS:13.3g TZS:2.6g SZH:52.0g CK:2.7g FH:21.5g SÓ:0.7g **Csalamádé (10;)** EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g	**100%-os gyümölcslé** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **Panírozott csirkemell (1;)** EN:214.0kcal ZS:12.0g TZS:1.3g SZH:16.0g CK:0.6g FH:10.4g SÓ:1.3g **Kukoricás rizs** EN:246.2kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:43.3g CK:2.5g FH:5.4g SÓ:0.3g **Szőlő** EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	**Vajgaluska leves (1;3;9;12;)** EN:140.1kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:17.1g CK:0.5g FH:3.8g 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:251.4kcal ZS:9.2g TZS:2.5g SZH:28.6g CK:11.4g FH:11.0g SÓ:0.4g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g
Uzsonna	**Edami sajt (7;)** EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g 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 **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	**Körözött (7;)** EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g **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	**Zöldhagymás szendvicskrém (7;)** EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g **Sárgarépa csíkok** EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Tavaszi felvágott** EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g 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 **Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**Sajtkrémes rúd (1;7;)** EN:168.7kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:17.9g CK:1.0g FH:5.0g 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: 2026.09.21. 8:28

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Uzsonna				**Lilahagyma** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g 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: 2026.09.21. 8:28