ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Középiskola

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

Gasztvitál

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Ebéd A	**Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;)** EN:217.4kcal ZS:12.8g TZS:3.5g SZH:7.0g CK:1.5g FH:16.2g SÓ:2.9g **Mák szórat** EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.8g FH:6.3g SÓ:0.0g **Főtt tészta (1;)** EN:417.3kcal ZS:8.6g TZS:1.2g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.2g **Alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Zöldborsóleves vajas galuskával (1;3;7;9;)** EN:174.7kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:22.3g CK:0.3g FH:6.0g SÓ:0.6g **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 **Rizs köret** EN:359.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:69.3g CK:0.0g FH:6.3g 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	**Daragaluska leves (1;3;)** EN:172.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g **Húsos rakott burgonya (1;3;7;9;12;)** EN:545.5kcal ZS:23.7g TZS:10.0g SZH:54.8g CK:4.1g FH:22.1g SÓ:0.7g **Mandarin** EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.0g	**Karalábéleves (1;9;12;)** EN:151.7kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:22.0g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:2.0g **Magyaros csirkeragu (1;)** EN:225.8kcal ZS:13.5g TZS:2.1g SZH:7.3g CK:0.0g FH:17.8g SÓ:2.2g **Kerti vegyesfőzelék (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	**Sütőtök krémleves (1;7;12;)** EN:226.1kcal ZS:8.9g TZS:4.8g SZH:31.3g CK:13.9g FH:4.0g SÓ:0.4g **Pirított tökmag** EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g **Halas bolognai spagetti (1;4;)** EN:516.4kcal ZS:13.5g TZS:2.7g SZH:77.2g CK:4.0g FH:25.0g 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
Ebéd B	**Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;)** EN:217.4kcal ZS:12.8g TZS:3.5g SZH:7.0g CK:1.5g FH:16.2g SÓ:2.9g **Tehéntúró (7;)** EN:147.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:3.7g CK:3.7g FH:16.0g SÓ:0.1g **Tejföl öntet (7;)** EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g **Főtt tészta (1;)** EN:417.3kcal ZS:8.6g TZS:1.2g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.2g	**Zöldborsóleves vajas galuskával (1;3;7;9;)** EN:174.7kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:22.3g CK:0.3g FH:6.0g SÓ:0.6g **Mézes-mustáros csirke ragu (10;)** EN:150.6kcal ZS:5.9g TZS:1.3g SZH:1.8g CK:1.8g FH:21.3g SÓ:0.7g **Karottás kuszkusz (1;)** EN:315.5kcal ZS:5.1g TZS:0.7g SZH:56.0g CK:2.1g FH:10.0g SÓ:1.0g	**Daragaluska leves (1;3;)** EN:172.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g **Főtt sertésvirsli** EN:279.3kcal ZS:23.2g TZS:9.5g SZH:3.4g FH:14.4g SÓ:2.5g **Sárgaborsó főzelék (1;)** EN:396.8kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:55.2g CK:4.6g FH:20.8g SÓ:0.3g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g **Mandarin** EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.0g	**Karalábéleves (1;9;12;)** EN:151.7kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:22.0g CK:0.4g FH:3.9g SÓ:2.0g **Csirkemájas vagdalt (1;3;6;7;10;)** EN:270.7kcal ZS:5.9g TZS:1.8g SZH:30.9g CK:0.4g FH:22.0g SÓ:0.9g **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g **Csemege uborka * (10;)** EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g	**Sütőtök krémleves (1;7;12;)** EN:226.1kcal ZS:8.9g TZS:4.8g SZH:31.3g CK:13.9g FH:4.0g SÓ:0.4g **Pirított tökmag** EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g **Halas bolognai spagetti (1;4;)** EN:516.4kcal ZS:13.5g TZS:2.7g SZH:77.2g CK:4.0g FH:25.0g 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

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. 9:54