# ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

## Középiskola

**47.hét 2026.11.16.-2026.11.22.**

Gasztvitál

| | Hétfő 11.16 | Kedd 11.17 | Szerda 11.18 | Csütörtök 11.19 | Péntek 11.20 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd A** | **Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;)**<br>EN:323.3kcal ZS:13.5g TZS:2.4g SZH:27.4g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:0.4g<br>**Reszelt sajt (7;)**<br>EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g<br>**Tejföl öntet (7;)**<br>EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g<br>**Főtt tészta (1;)**<br>EN:417.3kcal ZS:8.6g TZS:1.2g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.2g<br>**Körte**<br>EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g | **Vaníliás körtekrémleves körte kockával (1;7;12;)**<br>EN:206.3kcal ZS:6.9g TZS:4.3g SZH:31.3g CK:22.8g FH:3.3g SÓ:0.0g<br>**Sertéssült**<br>EN:202.0kcal ZS:12.3g TZS:3.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:23.1g SÓ:0.9g<br>**Burgonyafőzelék (1;7;12;)**<br>EN:369.7kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:47.4g CK:1.7g FH:7.7g SÓ:0.2g | **Tojásleves (1;3;)**<br>EN:129.8kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g<br>**Currys csirkeragu (1;7;10;)**<br>EN:269.0kcal ZS:18.9g TZS:7.1g SZH:5.5g CK:2.1g FH:18.8g SÓ:0.3g<br>**zöldséges bulgur (1;)**<br>EN:392.5kcal ZS:7.9g TZS:1.0g SZH:65.5g CK:1.9g FH:11.6g SÓ:0.2g<br>**Banán**<br>EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g | **Őszi zöldségleves (1;)**<br>EN:108.4kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:17.5g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:1.2g<br>**Csirkepörkölt**<br>EN:225.1kcal ZS:12.2g TZS:2.2g SZH:3.9g CK:0.0g FH:23.6g SÓ:0.4g<br>**Tökfőzelék (1;7;)**<br>EN:294.9kcal ZS:16.5g TZS:6.6g SZH:27.8g CK:6.3g FH:7.9g SÓ:0.3g<br>**Tejszelet (1;3;6;7;)**<br>EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g | **Májgombóc leves (1;3;)**<br>EN:109.3kcal ZS:1.7g TZS:0.6g SZH:16.3g CK:3.2g FH:6.8g SÓ:0.3g<br>**Panírozott halfigura (1;4;)**<br>EN:237.8kcal ZS:9.8g SZH:25.4g FH:11.0g<br>**Kukoricás rizs**<br>EN:333.7kcal ZS:7.3g TZS:0.8g SZH:59.9g CK:3.1g FH:7.4g SÓ:0.3g<br>**Tartármártás (3;7;10;)**<br>EN:84.8kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.4g FH:0.7g SÓ:0.2g |
| **Ebéd B** | **Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;)**<br>EN:323.3kcal ZS:13.5g TZS:2.4g SZH:27.4g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:0.4g<br>**Morzsás nudli (1;3;)**<br>EN:512.2kcal ZS:2.9g TZS:0.2g SZH:77.0g CK:0.6g FH:12.8g SÓ:2.1g<br>**Fahéj szórat**<br>EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.4g FH:0.1g SÓ:0.0g<br>**Körte**<br>EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g | **Vaníliás körtekrémleves körte kockával (1;7;12;)**<br>EN:206.3kcal ZS:6.9g TZS:4.3g SZH:31.3g CK:22.8g FH:3.3g SÓ:0.0g<br>**Erdei gombás pulykaragu (7;)**<br>EN:228.6kcal ZS:16.3g TZS:4.7g SZH:2.0g CK:0.7g FH:18.3g SÓ:1.7g<br>**Bulgur köret (1;)**<br>EN:385.1kcal ZS:9.6g TZS:1.2g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.3g | **Tojásleves (1;3;)**<br>EN:129.8kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g<br>**Svéd húsgolyó (1;3;)**<br>EN:232.5kcal ZS:10.6g TZS:3.6g SZH:18.3g CK:0.2g FH:16.1g SÓ:1.5g<br>**Burgonyapüré 1/2 (7;12;)**<br>EN:214.7kcal ZS:2.3g TZS:1.0g SZH:38.5g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:1.2g<br>**Párolt zöldborsó 1/2**<br>EN:95.7kcal ZS:2.5g TZS:0.2g SZH:12.0g CK:0.0g FH:5.7g SÓ:0.1g<br>**Banán**<br>EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g | **Őszi zöldségleves (1;)**<br>EN:108.4kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:17.5g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:1.2g<br>**Rakott karfiol (bulgurral) (1;7;)**<br>EN:509.2kcal ZS:28.2g TZS:11.2g SZH:18.9g CK:3.1g FH:42.6g SÓ:2.3g<br>**Tejszelet (1;3;6;7;)**<br>EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g | **Májgombóc leves (1;3;)**<br>EN:109.3kcal ZS:1.7g TZS:0.6g SZH:16.3g CK:3.2g FH:6.8g SÓ:0.3g<br>**Főtt tojás (3;)**<br>EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g<br>**Sólet (1;)**<br>EN:423.0kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:68.9g CK:3.7g FH:19.9g SÓ:1.1g<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)**<br>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. 10:03**