ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

47.hét 2026.11.16.-2026.11.22.

Gasztvitál

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
Tízórai	**Gyümölcs tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Füstölt csirkemell sonka** EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **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	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Kenőmájas (sertés)** EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Fűszeres csicseriborsókrém (7;)** EN:69.2kcal ZS:6.2g TZS:3.8g SZH:1.9g CK:0.6g FH:1.1g SÓ:0.4g **Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**Kakaó (7;)** EN:133.0kcal ZS:5.7g TZS:3.7g SZH:14.3g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g **Teavaj (7;)** EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g **Kakaós kalács (3;7;)** EN:146.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:27.3g CK:5.7g FH:3.8g SÓ:0.3g	**Meggyes tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Olasz ricotta krém (7;)** EN:31.2kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:1.1g FH:2.7g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	**Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;)** EN:248.4kcal ZS:10.6g TZS:1.9g SZH:20.5g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:0.4g **Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g **Tejföl öntet (7;)** EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g **Főtt tészta (1;)** EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g **Körte** 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;)** EN:134.9kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:23.2g CK:16.7g FH:2.0g SÓ:0.0g **Sertéssült** EN:164.2kcal ZS:9.9g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:0.7g **Burgonyafőzelék (1;7;12;)** EN:317.3kcal ZS:12.0g TZS:4.6g SZH:40.8g CK:1.7g FH:6.8g SÓ:0.2g	**Tojásleves (1;3;)** EN:121.0kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:7.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Currys csirkeragu (1;7;10;)** EN:187.2kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:3.6g CK:1.3g FH:13.8g SÓ:0.3g **zöldséges bulgur (1;)** EN:307.2kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:50.4g CK:1.5g FH:9.0g SÓ:0.2g **Banán** EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	**Őszi zöldségleves (1;)** EN:78.1kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:2.3g FH:2.4g SÓ:0.8g **Csirkepörkölt** EN:177.4kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:0.4g **Tökfőzelék (1;7;)** EN:256.0kcal ZS:14.9g TZS:6.1g SZH:22.8g CK:5.3g FH:6.7g SÓ:0.3g **Tejszelet (1;3;6;7;)** 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;)** EN:79.1kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:11.6g CK:2.0g FH:5.1g SÓ:0.3g **Panírozott halfigura (1;4;)** EN:190.2kcal ZS:7.8g SZH:20.3g FH:8.8g **Kukoricás rizs** EN:246.2kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:43.3g CK:2.5g FH:5.4g SÓ:0.3g **Tartármártás (3;7;10;)** EN:84.5kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.4g FH:0.7g SÓ:0.2g
Ebéd B	**Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;)** EN:248.4kcal ZS:10.6g TZS:1.9g SZH:20.5g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:0.4g **Morzsás nudli (1;3;)** EN:370.8kcal ZS:2.4g TZS:0.1g SZH:55.4g CK:0.4g FH:9.2g SÓ:1.5g **Fahéj szórat** EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.4g FH:0.1g SÓ:0.0g **Körte** 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;)** EN:134.9kcal ZS:3.4g TZS:2.1g SZH:23.2g CK:16.7g FH:2.0g SÓ:0.0g **Erdei gombás pulykaragu (7;)** EN:175.6kcal ZS:12.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.5g FH:13.7g SÓ:0.3g **Bulgur köret (1;)** EN:256.7kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:40.3g CK:1.3g FH:7.3g SÓ:0.2g	**Tojásleves (1;3;)** EN:121.0kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:7.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Svéd húsgolyó (1;3;)** EN:178.2kcal ZS:8.0g TZS:2.7g SZH:14.2g CK:0.2g FH:12.2g SÓ:1.2g **Burgonyapüré 1/2 (7;12;)** EN:167.5kcal ZS:1.8g TZS:0.8g SZH:29.9g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.9g **Párolt zöldborsó 1/2** EN:83.8kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:10.8g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.1g **Banán** EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	**Őszi zöldségleves (1;)** EN:78.1kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:2.3g FH:2.4g SÓ:0.8g **Rakott karfiol (bulgurral) (1;7;)** EN:411.5kcal ZS:22.9g TZS:8.6g SZH:13.9g CK:2.2g FH:35.6g SÓ:0.7g **Tejszelet (1;3;6;7;)** 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;)** EN:79.1kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:11.6g CK:2.0g FH:5.1g 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 **Sólet (1;)** EN:329.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:53.9g CK:2.8g FH:15.2g SÓ:0.9g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g
Uzsonna					

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. 10:02

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

47.hét 2026.11.16.-2026.11.22.

Gasztvitál

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
Uzsonna	**Sárgarépás túrókrém (7;)** EN:44.6kcal ZS:2.8g TZS:1.7g SZH:1.2g CK:0.8g FH:3.3g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**Reszelt sajt (7;)** EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Császárzsemle (1;6;)** EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g **Sárgarépa csíkok** EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Zala felvágott** EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g 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 **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g **Tv paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Natúr sajtkrém (7;)** EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g **Lilahagyma** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	**Gyümölcsös joghurt (7;)** EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g **Kifli (1;7;)** EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g 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. 10:02