# ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

## Középiskola

**48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.**

Gasztvitál

| | Hétfő 11.23 | Kedd 11.24 | Szerda 11.25 | Csütörtök 11.26 | Péntek 11.27 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd A** | **Kassai burgonyaleves (1;7;12;)**<br>EN:212.2kcal ZS:8.6g TZS:3.7g SZH:23.5g CK:1.3g FH:8.4g SÓ:2.0g<br>**Piskóta kocka (1;3;)**<br>EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g<br>**Csokoládé öntet (7;)**<br>EN:181.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:27.5g CK:19.3g FH:7.7g SÓ:0.3g<br>**Alma**<br>EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g | **Reszelttészta leves (1;)**<br>EN:146.4kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:17.5g CK:4.2g FH:3.2g SÓ:0.4g<br>**Sertés vagdalt (1;3;)**<br>EN:525.0kcal ZS:35.8g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:0.5g FH:18.2g SÓ:1.9g<br>**Paradicsomos káposzta (1;)**<br>EN:223.6kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:29.6g CK:7.0g FH:6.2g SÓ:0.3g<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)**<br>EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g | **Almás-paszternák krémleves (1;7;)**<br>EN:143.6kcal ZS:7.4g TZS:1.6g SZH:19.4g CK:7.9g FH:3.0g SÓ:1.2g<br>**Temesvári sertésragu (7;)**<br>EN:294.5kcal ZS:19.9g TZS:6.9g SZH:7.0g CK:2.5g FH:19.4g SÓ:0.4g<br>**Rizs köret**<br>EN:359.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:69.3g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.2g | **Narancslé**<br>EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g<br>**Sült csirkemellszelet**<br>EN:183.4kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:0.9g<br>**Tejszínes-fokhagyma mártás (1;7;)**<br>EN:110.0kcal ZS:6.0g TZS:1.5g SZH:14.1g CK:2.2g FH:2.7g SÓ:1.0g<br>**Petrezselymes burgonya (12;)**<br>EN:278.9kcal ZS:5.3g TZS:2.2g SZH:46.4g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g<br>**Mandarin**<br>EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.0g | **Zellerleves tésztával (1;9;)**<br>EN:138.1kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.4g FH:4.3g SÓ:1.6g<br>**Édes chilis bab húsmentes (1;)**<br>EN:371.0kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:53.2g CK:15.5g FH:17.7g SÓ:0.8g<br>**Sajt szórat (1;7;)**<br>EN:125.6kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:2.1g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.8g<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)**<br>EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g |
| **Ebéd B** | **Kassai burgonyaleves (1;7;12;)**<br>EN:212.2kcal ZS:8.6g TZS:3.7g SZH:23.5g CK:1.3g FH:8.4g SÓ:2.0g<br>**Tejberizs (7;)**<br>EN:479.3kcal ZS:7.3g TZS:4.6g SZH:95.2g CK:25.5g FH:15.6g SÓ:0.4g<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>**Alma**<br>EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g | **Reszelttészta leves (1;)**<br>EN:146.4kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:17.5g CK:4.2g FH:3.2g SÓ:0.4g<br>**Provance csirkeragu (1;)**<br>EN:226.1kcal ZS:13.5g TZS:2.5g SZH:10.4g CK:2.0g FH:18.3g SÓ:0.6g<br>**Kuszkusz köret (1;)**<br>EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:0.2g | **Almás-paszternák krémleves (1;7;)**<br>EN:143.6kcal ZS:7.4g TZS:1.6g SZH:19.4g CK:7.9g FH:3.0g SÓ:1.2g<br>**Csőben sült brokkoli sertéshússal (1;3;7;)**<br>EN:259.1kcal ZS:11.3g TZS:4.8g SZH:19.3g CK:4.7g FH:23.5g SÓ:1.5g | **Narancslé**<br>EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g<br>**Bácskai bulgur (1;12;)**<br>EN:591.1kcal ZS:24.3g TZS:6.6g SZH:63.7g CK:2.2g FH:25.6g SÓ:1.0g<br>**Cékla saláta (10;)**<br>EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g<br>**Mandarin**<br>EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.0g | **Zellerleves tésztával (1;9;)**<br>EN:138.1kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:2.4g FH:4.3g SÓ:1.6g<br>**Halvagdalt (1;3;4;)**<br>EN:222.5kcal ZS:7.6g TZS:1.4g SZH:15.0g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.8g<br>**Burgonyapüré (7;12;)**<br>EN:291.8kcal ZS:4.4g TZS:2.0g SZH:49.3g CK:3.3g FH:8.4g SÓ:0.4g<br>**Káposzta saláta**<br>EN:64.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.4g CK:7.0g FH:1.7g SÓ:0.3g |

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. 10:25