ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.

Gasztvitál

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Tízórai	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Szendvicskrém (7;)** EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g **Zöldhagyma** EN:19.0kcal ZS:0.1g SZH:0.5g FH:1.1g	**Gyümölcstea** EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g FH:0.0g SÓ:0.0g **Tonhalkrém (3;4;7;10;)** EN:114.5kcal ZS:9.8g TZS:4.3g SZH:0.9g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.5g **Félbarna kenyér (1;)** EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:147.6kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:22.5g CK:19.2g FH:6.5g SÓ:0.2g **Méz** EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g **Teavaj (7;)** EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g 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	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Mustáros lencsekrém (7;10;)** EN:141.6kcal ZS:3.6g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:0.3g FH:8.1g SÓ:0.2g **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	**Meggyes tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g 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 **Kaliforniai paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	**Kassai burgonyaleves (1;7;12;)** EN:165.0kcal ZS:6.6g TZS:2.9g SZH:18.3g CK:1.0g FH:6.5g SÓ:1.6g **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 **Alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Reszelttészta leves (1;)** EN:127.5kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:15.5g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:0.4g **Sertés vagdalt (1;3;)** EN:408.3kcal ZS:27.9g TZS:5.7g SZH:24.5g CK:0.4g FH:14.2g SÓ:1.5g **Paradicsomos káposzta (1;)** EN:177.7kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:24.1g CK:5.5g FH:5.1g SÓ:0.3g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g	**Almás-paszternák krémleves (1;7;)** EN:108.1kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:14.5g CK:5.8g FH:2.2g SÓ:0.9g **Temesvári sertésragu (7;)** EN:250.9kcal ZS:17.4g TZS:6.2g SZH:6.5g CK:2.3g FH:15.1g SÓ:0.3g **Rizs köret** EN:282.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:53.9g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.2g	**Narancslé** EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g **Sült csirkemellszelet** EN:152.3kcal ZS:7.9g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:0.4g **Tejszínes-fokhagyma mártás (1;7;)** EN:88.0kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:11.2g CK:1.8g FH:2.1g SÓ:0.8g **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:220.7kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:37.0g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.3g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Zellerleves tésztával (1;9;)** EN:118.7kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:1.9g FH:3.7g SÓ:1.2g **Édes chilis bab húsmentes (1;)** EN:287.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:41.1g CK:12.7g FH:13.3g SÓ:0.6g **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 **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g
Ebéd B	**Kassai burgonyaleves (1;7;12;)** EN:165.0kcal ZS:6.6g TZS:2.9g SZH:18.3g CK:1.0g FH:6.5g SÓ:1.6g **Tejberizs (7;)** EN:367.0kcal ZS:6.3g TZS:4.0g SZH:65.6g CK:19.1g FH:12.0g SÓ:0.4g **Fahéj szórat** EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.4g FH:0.1g SÓ:0.0g **Alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Reszelttészta leves (1;)** EN:127.5kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:15.5g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:0.4g **Provance csirkeragu (1;)** EN:174.3kcal ZS:10.6g TZS:1.9g SZH:6.7g CK:2.0g FH:13.5g SÓ:0.4g **Kuszkusz köret (1;)** EN:316.3kcal ZS:7.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.2g	**Almás-paszternák krémleves (1;7;)** EN:108.1kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:14.5g CK:5.8g FH:2.2g SÓ:0.9g **Csőben sült brokkoli sertéshússal (1;3;7;)** EN:206.1kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:15.1g CK:3.7g FH:19.0g SÓ:1.1g	**Narancslé** EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g **Bácskai bulgur (1;12;)** EN:394.1kcal ZS:17.0g TZS:4.8g SZH:40.0g CK:1.4g FH:17.9g SÓ:0.6g **Cékla saláta (10;)** EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Zellerleves tésztával (1;9;)** EN:118.7kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:1.9g FH:3.7g SÓ:1.2g **Halvagdalt (1;3;4;)** EN:177.5kcal ZS:5.8g TZS:1.1g SZH:12.6g CK:0.4g FH:10.3g SÓ:0.8g **Burgonyapüré (7;12;)** EN:219.7kcal ZS:3.5g TZS:1.6g SZH:36.4g CK:3.3g FH:6.6g SÓ:0.4g **Káposzta saláta** EN:48.6kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.1g CK:5.0g FH:1.4g SÓ:0.2g
Uzsonna	**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	**Kefíres túrókrém (7;)** EN:50.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.1g SÓ:0.0g **Pirított tökmag** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g **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	**Gépsonka** EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g 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 zsemle (1;6;)** EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	**Edami sajt (7;)** EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g **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	**Almás pite (1;7;)** EN:177.8kcal ZS:7.8g TZS:3.5g SZH:23.5g CK:7.4g FH:3.0g

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. 10:24

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.

Gasztvitál

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Uzsonna	**Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Lilahagyma** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	**Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g 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. 10:24