ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Középiskola

49.hét 2026.11.30.-2026.12.06.

Gasztvitál

	Hétfő 11.30	Kedd 12.01	Szerda 12.02	Csütörtök 12.03	Péntek 12.04
Ebéd A	**Zabgaluska leves (1;3;)** EN:133.8kcal ZS:1.9g TZS:0.5g SZH:23.5g CK:3.3g FH:5.1g SÓ:0.4g **Vadas sertésragu (1;7;10;)** EN:290.6kcal ZS:16.7g TZS:5.0g SZH:14.3g CK:4.9g FH:19.3g SÓ:0.8g **Főtt tészta (1;)** EN:417.3kcal ZS:8.6g TZS:1.2g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.2g	**Hamis gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:222.7kcal ZS:9.7g TZS:1.3g SZH:26.5g CK:0.3g FH:5.1g SÓ:0.3g **Párolt sertésszelet** EN:246.9kcal ZS:18.2g TZS:4.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:1.2g **Gyümölcsmártás (1;7;12;)** EN:165.5kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:31.3g CK:27.3g FH:2.1g SÓ:0.3g **Főtt burgonya 1/2 (12;)** EN:207.3kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.2g	**Kaszás leves (1;3;7;)** EN:384.1kcal ZS:26.7g TZS:10.5g SZH:15.1g CK:2.7g FH:20.4g SÓ:2.7g **Főtt tészta (1;)** EN:417.3kcal ZS:8.6g TZS:1.2g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.2g **Dejó szórat (1;)** EN:216.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:20.5g FH:6.6g 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	**Tojásleves (1;3;)** EN:129.8kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Pirított zsemlekocka (1;)** EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g **Csirkés paella** EN:499.4kcal ZS:9.8g TZS:1.8g SZH:72.9g CK:1.6g FH:26.3g SÓ:0.8g **Narancs** EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g	**Karalábé krémleves (1;7;12;)** EN:113.7kcal ZS:6.3g TZS:2.9g SZH:11.8g CK:1.1g FH:3.3g SÓ:0.2g **Napraforgómag** EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g **Mexikói halragu (1;4;)** EN:204.7kcal ZS:12.2g TZS:2.5g SZH:12.8g CK:4.2g FH:13.7g SÓ:0.9g **Bulgur köret (1;)** EN:385.1kcal ZS:9.6g TZS:1.2g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.3g **Csoki mikulás (6;7;)** EN:104.8kcal ZS:7.1g TZS:4.3g SZH:8.7g CK:8.4g FH:1.3g
Ebéd B	**Zabgaluska leves (1;3;)** EN:133.8kcal ZS:1.9g TZS:0.5g SZH:23.5g CK:3.3g FH:5.1g SÓ:0.4g **Csirkemell csíkok kukoricapelyhes bundában (1;)** EN:305.9kcal ZS:17.8g TZS:2.2g SZH:23.0g CK:0.9g FH:13.0g SÓ:1.5g **Rizi-bizi** EN:386.1kcal ZS:7.0g TZS:0.7g SZH:70.1g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.3g **Csalamádé (10;)** EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	**Hamis gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:222.7kcal ZS:9.7g TZS:1.3g SZH:26.5g CK:0.3g FH:5.1g SÓ:0.3g **Csirkepörkölt** EN:225.1kcal ZS:12.2g TZS:2.2g SZH:3.9g CK:0.0g FH:23.6g SÓ:0.4g **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:240.8kcal ZS:14.1g TZS:4.8g SZH:18.3g CK:6.1g FH:7.7g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	**Kaszás leves (1;3;7;)** EN:384.1kcal ZS:26.7g TZS:10.5g SZH:15.1g CK:2.7g FH:20.4g SÓ:2.7g **Mákos guba (1;7;)** EN:547.2kcal ZS:7.5g TZS:2.4g SZH:98.7g CK:20.3g FH:17.7g SÓ:2.2g **Vanília öntet (7;)** EN:169.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:28.9g CK:20.2g FH:6.0g 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	**Tojásleves (1;3;)** EN:129.8kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Pirított zsemlekocka (1;)** EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g **Kukoricás csirkeragu (1;)** EN:188.1kcal ZS:8.7g TZS:1.4g SZH:8.1g CK:1.9g FH:17.9g SÓ:0.4g **Kuszkusz köret (1;)** EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:0.2g	**Karalábé krémleves (1;7;12;)** EN:113.7kcal ZS:6.3g TZS:2.9g SZH:11.8g CK:1.1g FH:3.3g SÓ:0.2g **Napraforgómag** EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g **Sárgaborsós bolognai spagetti (1;9;)** EN:556.8kcal ZS:12.3g TZS:1.5g SZH:73.5g CK:7.9g FH:33.5g SÓ:2.4g **Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g **Csoki mikulás (6;7;)** EN:104.8kcal ZS:7.1g TZS:4.3g SZH:8.7g CK:8.4g FH:1.3g

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. 10:38