ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

49.hét 2026.11.30.-2026.12.06.

Gasztvitál

	Hétfő 11.30	Kedd 12.01	Szerda 12.02	Csütörtök 12.03	Péntek 12.04
Tízórai	**Karamellás tej (7;)** EN:126.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:13.2g CK:13.2g FH:5.8g SÓ:0.3g **Pizzás csiga (1;3;6;7;13;)** EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Körözött (7;)** EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g **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	**Gyümölcs tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Pucolt főtt tojás (3;)** EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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 **Provance szendvicskrém (7;)** EN:117.0kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.3g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g **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 **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Meggyes tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Kókuszos-barackos túrókrém (7;)** EN:190.4kcal ZS:14.2g TZS:11.0g SZH:9.9g CK:8.0g FH:3.7g SÓ:0.0g **Félbarna kenyér (1;)** EN:156.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:32.6g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:1.0g
Ebéd A	**Zabgaluska leves (1;3;)** EN:124.6kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:21.6g CK:2.5g FH:4.8g SÓ:0.4g **Vadas sertésragu (1;7;10;)** EN:217.3kcal ZS:12.5g TZS:3.7g SZH:10.5g CK:3.7g FH:14.5g SÓ:0.6g **Főtt tészta (1;)** EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g	**Hamis gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:171.8kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:19.7g CK:0.3g FH:4.1g SÓ:0.3g **Párolt sertésszelet** EN:214.1kcal ZS:16.4g TZS:3.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.2g **Gyümölcsmártás (1;7;12;)** EN:131.6kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:24.8g CK:21.7g FH:1.8g SÓ:0.3g **Főtt burgonya 1/2 (12;)** EN:190.7kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.2g	**Kaszás leves (1;3;7;)** EN:307.3kcal ZS:21.4g TZS:8.4g SZH:12.1g CK:2.2g FH:16.3g SÓ:2.2g **Főtt tészta (1;)** EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g **Dejó szórat (1;)** EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g 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:121.0kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:7.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Pirított zsemlekocka (1;)** EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g **Csirkés paella** EN:388.9kcal ZS:7.6g TZS:1.4g SZH:57.1g CK:1.8g FH:20.2g SÓ:0.6g **Narancs** EN:57.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:9.1g FH:0.8g SÓ:0.0g	**Karalábé krémleves (1;7;12;)** EN:88.5kcal ZS:4.9g TZS:2.2g SZH:9.1g CK:0.9g FH:2.5g 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:162.0kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:8.2g CK:3.8g FH:10.7g SÓ:0.7g **Bulgur köret (1;)** EN:256.7kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:40.3g CK:1.3g FH:7.3g SÓ:0.2g **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:124.6kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:21.6g CK:2.5g FH:4.8g SÓ:0.4g **Csirkemell csíkok kukoricapelyhes bundában (1;)** EN:225.3kcal ZS:12.9g TZS:1.6g SZH:17.3g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:1.1g **Rizi-bizi** EN:253.3kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:42.7g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.3g **Csalamádé (10;)** EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g	**Hamis gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:171.8kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:19.7g CK:0.3g FH:4.1g SÓ:0.3g **Csirkepörkölt** EN:177.4kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:0.4g **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:210.4kcal ZS:12.2g TZS:4.5g SZH:15.9g CK:5.6g FH:7.0g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:73.2kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.0g FH:2.2g SÓ:0.4g	**Kaszás leves (1;3;7;)** EN:307.3kcal ZS:21.4g TZS:8.4g SZH:12.1g CK:2.2g FH:16.3g SÓ:2.2g **Mákos guba (1;7;)** EN:509.8kcal ZS:6.1g TZS:2.0g SZH:94.1g CK:16.2g FH:16.3g SÓ:2.2g **Vanília öntet (7;)** EN:131.5kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:22.9g CK:15.9g FH:4.5g 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	**Tojásleves (1;3;)** EN:121.0kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:7.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Pirított zsemlekocka (1;)** EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g **Kukoricás csirkeragu (1;)** EN:146.2kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:7.0g CK:1.5g FH:14.1g 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	**Karalábé krémleves (1;7;12;)** EN:88.5kcal ZS:4.9g TZS:2.2g SZH:9.1g CK:0.9g FH:2.5g 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:379.3kcal ZS:8.6g TZS:1.1g SZH:48.2g CK:5.6g FH:23.9g SÓ:1.3g **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
Uzsonna	**Metélőhagymás sajtkrém (7;)** EN:44.0kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.2g SÓ:0.4g **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	**Marha párizsi** EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Téli szalámi** EN:103.4kcal ZS:9.4g TZS:3.8g FH:4.6g SÓ:0.9g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Trappista sajt (7;)** EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Sonkás kockasajt (7;)** EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g **Teljeskiőrlésű kifli (1;)** EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g 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. 10:38

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó

49.hét 2026.11.30.-2026.12.06.

Gasztvitál

	Hétfő 11.30	Kedd 12.01	Szerda 12.02	Csütörtök 12.03	Péntek 12.04
Uzsonna	**Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**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	**Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Sárgarépa hasáb**

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