ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső

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:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g **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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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:212.7kcal ZS:15.4g TZS:11.7g SZH:11.6g CK:9.6g FH:4.8g 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:129.2kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:22.5g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:0.4g **Vadas sertésragu (1;7;10;)** EN:253.7kcal ZS:14.8g TZS:4.4g SZH:12.0g CK:4.3g FH:16.8g SÓ:0.7g **Főtt tészta (1;)** EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.2g	**Hamis gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:178.5kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:21.1g CK:0.3g FH:4.3g SÓ:0.3g **Párolt sertésszelet** EN:230.5kcal ZS:17.3g TZS:3.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:0.3g **Gyümölcsmártás (1;7;12;)** EN:147.8kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:27.9g CK:24.3g FH:1.9g 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:345.7kcal ZS:24.1g TZS:9.4g SZH:13.6g CK:2.4g FH:18.3g SÓ:2.5g **Főtt tészta (1;)** EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g 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:129.8kcal ZS:9.5g TZS:1.5g 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:449.8kcal ZS:9.2g TZS:1.6g SZH:65.2g CK:1.9g FH:23.4g SÓ:0.7g **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:101.1kcal ZS:5.6g TZS:2.6g SZH:10.5g CK:1.0g FH:2.9g 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:167.6kcal ZS:10.0g TZS:2.1g SZH:8.2g CK:3.8g FH:11.8g SÓ:0.8g **Bulgur köret (1;)** EN:316.1kcal ZS:9.3g TZS:1.1g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g 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:129.2kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:22.5g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:0.4g **Csirkemell csíkok kukoricapelyhes bundában (1;)** EN:250.2kcal ZS:15.6g TZS:1.9g SZH:17.3g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:1.1g **Rizi-bizi** EN:287.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:50.4g CK:0.0g FH:6.7g SÓ:0.3g **Csalamádé (10;)** EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	**Hamis gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:178.5kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:21.1g CK:0.3g FH:4.3g SÓ:0.3g **Csirkepörkölt** EN:209.5kcal ZS:11.7g TZS:2.1g SZH:3.4g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:0.4g **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:234.0kcal ZS:14.0g TZS:4.8g SZH:17.4g CK:5.6g FH:7.2g 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:345.7kcal ZS:24.1g TZS:9.4g SZH:13.6g CK:2.4g FH:18.3g SÓ:2.5g **Mákos guba (1;7;)** EN:528.5kcal ZS:6.8g TZS:2.2g SZH:96.4g CK:18.2g FH:17.0g 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:7.3g 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:167.4kcal ZS:7.5g TZS:1.3g SZH:7.6g CK:1.7g FH:16.0g 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:101.1kcal ZS:5.6g TZS:2.6g SZH:10.5g CK:1.0g FH:2.9g 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:455.7kcal ZS:10.9g TZS:1.3g SZH:57.4g CK:6.6g FH:28.1g SÓ:1.7g **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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g 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 felső

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:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g **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:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g 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