ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

Gasztvitál

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
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 **Zöldfűszeres vajkrém (7;)** EN:21.6kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g **Kaliforniai paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Sárgabarack lekvár** EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g 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 **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Kakaós csiga (1;6;7;)** EN:328.1kcal ZS:11.1g TZS:5.4g SZH:50.2g CK:19.6g FH:6.0g SÓ:0.8g	**Gyümölcs tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Céklás szendvicskrém (7;12;)** EN:52.1kcal ZS:4.1g TZS:2.6g SZH:3.0g CK:2.2g FH:0.8g SÓ:0.3g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Tojáskrém (3;7;)** EN:101.3kcal ZS:8.0g TZS:4.4g SZH:1.2g CK:1.1g FH:3.7g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g **Jégcsapretek** EN:6.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g
Ebéd	**Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;)** EN:185.5kcal ZS:10.8g TZS:3.0g SZH:6.1g CK:1.6g FH:13.8g SÓ:2.6g **Tehéntúró (7;)** EN:117.6kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:3.0g CK:3.0g FH:12.8g SÓ:0.1g **Tejföl öntet (7;)** EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g **Főtt tészta (1;)** EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.2g **Alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Zöldborsóleves vajas galuskával (1;3;7;9;)** EN:140.7kcal ZS:5.3g TZS:0.8g SZH:17.4g CK:0.8g FH:4.5g SÓ:0.5g **Mézes-mustáros csirke ragu (10;)** EN:136.2kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:1.8g CK:1.7g FH:19.2g SÓ:0.5g **Karottás kuszkusz (1;)** EN:274.6kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:47.8g CK:4.1g FH:8.5g SÓ:0.9g	**Daragaluska leves (1;3;)** EN:169.5kcal ZS:9.3g TZS:2.0g SZH:12.7g CK:2.6g FH:5.4g SÓ:0.3g **Főtt sertésvirsli** EN:152.1kcal ZS:13.0g TZS:4.9g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g **Sárgaborsó főzelék (1;)** EN:364.3kcal ZS:9.1g TZS:1.0g SZH:50.0g CK:4.3g FH:18.8g SÓ:0.3g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Karalábéleves (1;9;)** EN:140.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:19.7g CK:2.9g FH:3.8g SÓ:1.8g **Csirkemájas vagdalt (1;3;6;7;10;)** EN:239.0kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:27.8g CK:0.7g FH:19.1g SÓ:0.8g **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g **Csemege uborka * (10;)** EN:9.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:1.1g FH:0.7g SÓ:1.4g	**Sütőtök krémleves (1;7;12;)** EN:200.4kcal ZS:7.3g TZS:3.8g SZH:28.9g CK:13.3g FH:3.7g SÓ:0.4g **Pirított tökmag** EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g **Halas bolognai spagetti (1;4;)** EN:421.6kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:62.3g CK:3.3g FH:21.2g SÓ:1.5g **Sajt szórat (1;7;)** EN:81.0kcal ZS:5.4g TZS:3.5g SZH:1.8g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.5g
Uzsonna	**Sertés párizsi** EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g **Margarin** EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Paprikás csemege szalámi** EN:119.3kcal ZS:11.0g TZS:4.3g SZH:0.3g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:1.0g **Margarin** EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**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 kenyér (1;)** EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g **Sárgarépa karika** EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Füstölt sajt (7;)** EN:118.4kcal ZS:9.6g TZS:6.4g SZH:2.8g CK:0.4g FH:5.2g 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 **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g **Tv paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Kockasajt, natúr (7;)** EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g 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: 2026.11.04. 8:48