ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai plusz	**Gyümölcs tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Füstölt csirkemell sonka** EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g **Margarin** EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű zsemle (1;)** EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g 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	**Tejeskávé (1;7;)** EN:147.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.0g SÓ:0.3g **Szerelmes levél (lekváros) (1;6;7;)** EN:364.0kcal ZS:16.0g TZS:7.2g SZH:46.0g CK:8.2g FH:7.1g SÓ:1.1g	**Gyümölcs tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Kapros túrókrém (7;)** EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű zsemle (1;)** EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g **Tv paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Kakaó (7;)** EN:121.0kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g **Prágai pulykasonka** EN:99.9kcal ZS:23.7g TZS:0.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:4.5g 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	**Meggyes tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Mozzarellás sajtkrém (7;)** EN:54.3kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.5g **Teljeskiőrlésű kifli (1;)** EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd plusz	**Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:232.3kcal ZS:11.8g TZS:2.4g SZH:15.8g CK:1.5g FH:14.2g SÓ:0.3g **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	**Tojásleves (1;3;)** EN:131.1kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:7.5g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.2g **Főtt sertésvirsli** EN:152.1kcal ZS:13.0g TZS:4.9g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g **Finomfőzelék (1;7;)** EN:321.4kcal ZS:13.2g TZS:3.8g SZH:36.7g CK:15.2g FH:11.8g SÓ:0.5g **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 **Körte** EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Fahéjas szilvaleves (1;7;12;)** EN:154.8kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:26.5g CK:20.9g FH:2.4g SÓ:0.0g **Gyros csirkemell csíkok** EN:162.9kcal ZS:11.6g TZS:1.8g SZH:1.4g CK:0.8g FH:12.0g SÓ:1.0g **Petrezselymes rizs** EN:326.8kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.3g **Tzatziki (7;)** EN:11.5kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.8g SÓ:0.3g **Banán** EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	**100%-os gyümölcslé** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;12;)** EN:275.3kcal ZS:15.1g TZS:5.4g SZH:9.9g CK:3.3g FH:22.2g SÓ:0.5g **Bulgur köret (1;)** EN:350.6kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.2g **Szőlő** EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	**Vajgaluska leves (1;3;9;)** EN:163.0kcal ZS:7.4g TZS:1.8g SZH:19.3g CK:4.4g FH:4.5g SÓ:0.4g **Tejszínes-halas spagetti (1;4;7;)** EN:652.5kcal ZS:28.0g TZS:14.0g SZH:64.4g CK:7.5g FH:32.5g SÓ:0.6g **Sajt szórat (7;)** EN:86.8kcal ZS:6.8g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:0.3g **Pöttyös túró rudi (6;7;)** EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g
Uzsonna plusz	**Zöldfűszeres kockasajt (7;)** EN:41.6kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:0.6g CK:0.6g FH:1.5g SÓ:0.1g **Kovászos kenyér (1;)** EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g 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	**Kapros-citromos tonhalkrém (4;7;12;)** EN:103.6kcal ZS:7.8g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:0.5g **Teljeskiőrlésű kifli (1;)** EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Fűszeres csicseriborsókrém (7;12;)** EN:83.3kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:2.4g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.6g **Kifli (1;7;)** EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g **Sárgarépa csíkok** EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Szendvicskrém (7;)** EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g 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 **Jégcsapretek** EN:6.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Pizzakrémes párna (1;7;)** EN:307.8kcal ZS:15.3g TZS:6.8g SZH:35.1g CK:4.0g FH:7.7g SÓ:1.4g

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: 2026.10.28. 13:05