ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső

47.hét 2026.11.16.-2026.11.22.

Gasztvitál

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
Tízórai plusz	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Álom sonka** EN:39.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.4g CK:0.2g FH:6.7g 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 CA:0.0mg **Teljeskiőrlésű zsemle (1;)** EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g 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 CA:0.0mg	**Meggyes tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Póréhagymás tojáskrém (3;7;)** EN:81.2kcal ZS:6.7g TZS:3.5g SZH:0.7g CK:0.5g FH:2.9g SÓ:0.2g CA:11.3mg **Kovászos kenyér (1;)** EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g **Jégcsapretek** EN:6.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Vaníliás tej (7;)** EN:130.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:19.2g CK:19.2g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Túrós batyu (1;6;7;)** EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g CA:15.0mg	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Cheddar sajt (7;)** EN:142.8kcal ZS:11.6g TZS:7.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.7g **Margarin** EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Házi babkrém (7;)** EN:78.9kcal ZS:5.5g TZS:3.0g SZH:5.2g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.6g CA:11.3mg **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 CA:0.0mg
Ebéd plusz	**Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;)** EN:297.6kcal ZS:12.2g TZS:2.1g SZH:25.8g CK:1.2g FH:18.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg **Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg **Tejföl öntet (7;)** EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:36.0mg **Főtt tészta (kocka) (1;)** EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg **Körte** EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Vaníliás körtekrémleves körte kockával (1;7;12;)** EN:154.9kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:26.6g CK:19.2g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg **Sertéssült** EN:169.2kcal ZS:10.5g TZS:3.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg **Burgonyafőzelék (1;7;12;)** EN:356.2kcal ZS:13.0g TZS:4.7g SZH:46.8g CK:1.9g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:60.0mg **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Tojásleves (1;3;)** EN:131.1kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:7.5g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg **Currys csirkeragu (1;7;10;)** EN:227.9kcal ZS:15.9g TZS:5.8g SZH:4.5g CK:2.0g FH:16.3g SÓ:0.3g CA:30.0mg **zöldséges bulgur (1;)** EN:354.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:57.8g CK:3.9g FH:10.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg **Banán** EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Őszi zöldségleves (1;)** EN:78.1kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:2.3g FH:2.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg **Csirkepörkölt** EN:209.5kcal ZS:11.7g TZS:2.1g SZH:3.4g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg **Tökfőzelék (1;7;)** EN:276.1kcal ZS:15.9g TZS:6.2g SZH:25.1g CK:5.7g FH:7.2g SÓ:0.3g CA:156.0mg **Tejszelet (1;7;)** EN:141.2kcal ZS:9.7g TZS:6.3g SZH:12.0g CK:8.8g FH:1.4g SÓ:0.1g CA:0.0mg	**Májgombóc leves (1;3;)** EN:90.6kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:13.4g CK:2.6g FH:5.8g SÓ:0.3g CA:0.0mg **Panírozott halfigura (1;4;)** EN:214.0kcal ZS:8.8g SZH:22.9g FH:9.9g **Kukoricás rizs** EN:280.8kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:51.0g CK:2.5g FH:6.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg **Tartármártás (3;7;10;)** EN:84.6kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.4g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:22.8mg **Alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna plusz	**Gyümölcsös túrókrém (7;)** EN:85.3kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:10.5g CK:10.0g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:18.9mg **Kifli (1;7;)** EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	**Sonkás kockasajt (7;)** EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g CA:201.3mg **Teljeskiőrlésű kifli (1;)** EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g 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 CA:0.0mg **Kovászos kenyér (1;)** EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g 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	**Vadas szendvicskrém (házi) (7;10;)** EN:42.7kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:2.5g CK:1.4g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:7.5mg **Teljeskiőrlésű kifli (1;)** EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g **Kaliforniai paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**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

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: 2026.11.10. 14:03