# 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** | **Gyümölcs tea**<br>EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br>**Füstölt csirkemell sonka**<br>EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g<br>**Margarin**<br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g<br>**Kígyóuborka**<br>EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg | **Tej (7;)**<br>EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br>**Kenőmájas (sertés)**<br>EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g<br>**Jégcsapretek**<br>EN:6.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg | **Tej (7;)**<br>EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br>**Fűszeres csicseriborsókrém (7;12;)**<br>EN:83.3kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:2.4g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.6g CA:10.1mg<br>**Vizes zsemle (1;)**<br>EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g | **Kakaó (7;)**<br>EN:133.0kcal ZS:5.7g TZS:3.7g SZH:14.3g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:240.0mg<br>**Teavaj (7;)**<br>EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g<br>**Kakaós kalács (3;7;)**<br>EN:175.8kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:32.7g CK:6.8g FH:4.6g SÓ:0.3g | **Meggyes tea**<br>EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br>**Olasz ricotta krém (7;)**<br>EN:31.2kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:1.1g FH:2.7g SÓ:0.1g<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g<br>**Paradicsom**<br>EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g |
| **Ebéd** | **Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;)**<br>EN:297.6kcal ZS:12.2g TZS:2.1g SZH:25.8g CK:1.2g FH:18.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg<br>**Morzsás nudli (1;3;)**<br>EN:370.8kcal ZS:2.4g TZS:0.1g SZH:55.4g CK:0.4g FH:9.2g SÓ:1.5g<br>**Fahéj szórat**<br>EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.4g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br>**Körte**<br>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;)**<br>EN:154.9kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:26.6g CK:19.2g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:36.0mg<br>**Erdei gombás csirkeragu (7;)**<br>EN:193.2kcal ZS:13.0g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:0.6g FH:16.5g SÓ:1.6g CA:21.6mg<br>**Bulgur köret (1;)**<br>EN:350.6kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg | **Tojásleves (1;3;)**<br>EN:131.1kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:7.5g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg<br>**Svéd húsgolyó (1;3;)**<br>EN:209.4kcal ZS:9.6g TZS:3.2g SZH:16.3g CK:0.2g FH:14.5g SÓ:1.4g CA:0.0mg<br>**Burgonyapüré 1/2 (7;12;)**<br>EN:191.1kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:34.2g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:1.0g CA:27.0mg<br>**Párolt zöldborsó 1/2**<br>EN:85.9kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:10.8g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg<br>**Banán**<br>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;)**<br>EN:78.1kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:2.3g FH:2.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg<br>**Rakott karfiol (bulgurral) (1;7;)**<br>EN:453.6kcal ZS:25.3g TZS:10.0g SZH:16.3g CK:2.7g FH:38.2g SÓ:0.8g CA:273.6mg<br>**Tejszelet (1;7;)**<br>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;)**<br>EN:90.6kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:13.4g CK:2.6g FH:5.8g SÓ:0.3g CA:0.0mg<br>**Főtt tojás (3;)**<br>EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg<br>**Sólet (1;)**<br>EN:393.3kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:64.5g CK:4.3g FH:18.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)**<br>EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g |
| **Uzsonna** | **Sárgarépás túrókrém (7;)**<br>EN:44.6kcal ZS:2.8g TZS:1.7g SZH:1.2g CK:0.8g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:19.5mg<br>**Vizes zsemle (1;)**<br>EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g | **Reszelt sajt (7;)**<br>EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg<br>**Margarin**<br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg<br>**Vizes zsemle (1;)**<br>EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g<br>**Sárgarépa karika**<br>EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg | **Zala felvágott**<br>EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg<br>**Margarin**<br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g<br>**Tv paprika**<br>EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g | **Natúr sajtkrém (7;)**<br>EN:71.2kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:2.1g CK:1.3g FH:4.0g SÓ:0.7g CA:72.0mg<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g<br>**Lilahagyma**<br>EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg | **Gyümölcsös joghurt (7;)**<br>EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg<br>**Kifli (1;7;)**<br>EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g 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: 2026.11.10. 14:02