ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK X

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** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Füstölt csirkemellsonka** 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:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Forralt tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Kenőmájas** EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g **Jégcsapretek** EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Forralt tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Fűszeres csicseriborsókrém (7;)** EN:69.2kcal ZS:6.2g TZS:3.8g SZH:1.9g CK:0.6g FH:1.1g SÓ:0.4g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g	**Kakaó (7;)** EN:145.0kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:19.8g CK:19.2g FH:7.2g SÓ:0.3g **Vaj (7;)** EN:144.6kcal ZS:16.0g TZS:10.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g **Kifli (1;7;)** EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	**Meggyes tea (12;)** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Olasz ricotta krém (7;)** EN:62.1kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:1.4g CK:1.4g FH:3.1g SÓ:0.8g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	**Lencsegulyás leves (1;)** EN:249.9kcal ZS:7.8g TZS:1.5g SZH:23.8g CK:0.9g FH:17.4g SÓ:0.2g **Tészta köret (1;)** EN:305.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.7g **Tejföl (7;)** EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g **Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g **Körte** EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Vaníliás körtekrémleves körte kockával (7;)** EN:173.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:27.2g CK:19.5g FH:1.4g SÓ:0.0g **Sült csirkemell** EN:108.1kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:0.6g **Brokkolis párolt zöldség 1/2** EN:49.5kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:4.4g CK:2.6g FH:2.0g SÓ:0.2g **Főtt burgonya 1/2 adag (12;)** EN:141.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:27.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.7g	**Tojásleves (1;3;9;)** EN:87.2kcal ZS:6.2g TZS:0.9g SZH:5.5g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.6g **Currys csirkeragu (1;7;10;)** EN:187.2kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:3.6g CK:1.6g FH:13.8g SÓ:0.3g **Zöldséges bulgur (1;)** EN:258.7kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:40.0g CK:5.2g FH:7.7g SÓ:0.1g **Banán** EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g	**Őszi zöldségleves (1;)** EN:78.1kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:2.3g FH:2.4g SÓ:0.8g **Csirkepörkölt** EN:165.2kcal ZS:9.0g TZS:1.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:1.1g **Tökfőzelék (1;7;)** EN:242.9kcal ZS:12.1g TZS:5.8g SZH:27.5g CK:3.0g FH:5.0g SÓ:0.8g **Tejszelet (1;3;6;7;)** EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	**Májgombóc leves (1;6;)** EN:100.6kcal ZS:4.8g TZS:0.9g SZH:9.2g CK:2.2g FH:5.0g SÓ:1.1g **Rántott halfigura (1;4;)** EN:405.6kcal ZS:34.1g TZS:3.0g SZH:16.8g FH:7.3g **Tartármártás (3;7;10;)** EN:151.7kcal ZS:12.7g TZS:4.0g SZH:6.5g CK:5.8g FH:1.5g SÓ:1.1g **Kukoricás rizs** EN:380.9kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:70.8g CK:2.5g FH:7.7g SÓ:1.2g
Uzsonna	**Karottás túrókrém (7;)** EN:48.1kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:1.9g CK:1.6g FH:4.9g SÓ:0.0g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g	**Reszelt sajt (7;)** EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g **Margarin** EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g **Császár zsemle (1;6;)** EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	**Zala felvágott** EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g **Margarin** EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.2g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Sajtkrém (7;)** EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g **Lilahagyma** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Gyümölcs joghurt (ivó) (7;)** EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g **Kifli (1;7;)** EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 1172.3 kcal; ZS: 32.6 g; TZS: 12.4 g; SZH: 156.8 g; CK: 14.6 g; FH: 56.0 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 1109.5 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 17.9 g; SZH: 127.7 g; CK: 32.9 g; FH: 54.6 g; SÓ: 5.1 g;	EN: 1373.0 kcal; ZS: 48.7 g; TZS: 16.8 g; SZH: 174.4 g; CK: 48.7 g; FH: 51.2 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1198.0 kcal; ZS: 53.7 g; TZS: 28.2 g; SZH: 131.3 g; CK: 36.3 g; FH: 44.7 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1474.2 kcal; ZS: 66.9 g; TZS: 13.8 g; SZH: 171.7 g; CK: 29.6 g; FH: 36.7 g; SÓ: 5.5 g;

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: 2026.11.02. 8:08

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső
sertésmentes

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** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Füstölt csirkemellsonka** EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g **Margarin** EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Eurofood baromfipástétom** EN:132.0kcal ZS:10.9g TZS:2.8g SZH:2.5g FH:5.7g SÓ:0.7g **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:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Fűszeres csicseriborsókrém (7;)** EN:76.4kcal ZS:6.3g TZS:3.8g SZH:2.8g CK:0.6g FH:1.6g SÓ:0.5g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g	**Kakaó (7;)** EN:145.0kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:19.8g CK:19.2g FH:7.2g SÓ:0.3g **Lekvár** EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g **Margarin** EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Fatörzs kifli (1;3;7;)** EN:174.3kcal ZS:3.4g TZS:2.9g SZH:32.1g CK:8.2g FH:4.5g SÓ:0.3g	**Meggyes tea (12;)** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Olasz ricotta krém (7;)** EN:62.1kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:1.4g CK:1.4g FH:3.1g SÓ:0.9g **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:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	**Lencsegulyás pulykahússal (1;)** EN:318.1kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:31.6g CK:1.2g FH:21.3g SÓ:1.3g **Tészta köret (1;)** EN:355.4kcal ZS:9.2g TZS:1.2g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.9g **Tejföl öntet (7;)** EN:96.6kcal ZS:8.4g TZS:5.5g SZH:2.3g CK:2.3g FH:2.1g SÓ:0.0g **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 **Körte** EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g	**Vaníliás körtekrémleves körte kockával (7;)** EN:189.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:31.0g CK:22.2g FH:1.5g SÓ:0.0g **Sajtos csirkemell (7;10;)** EN:148.9kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:1.3g CK:0.1g FH:19.6g SÓ:1.4g **Brokkolis párolt zöldség 1/2** EN:49.5kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:4.4g CK:2.6g FH:2.0g SÓ:0.2g **Főtt burgonya 1/2 adag (12;)** EN:141.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:27.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.7g	**Tojásleves (1;3;9;)** EN:101.2kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:5.5g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.7g **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 **Zöldséges bulgur (1;)** EN:308.6kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:48.0g CK:5.9g FH:9.2g SÓ:0.1g **Banán** EN:241.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:55.7g CK:34.5g FH:3.0g SÓ:0.0g	**Őszi zöldségleves (1;)** EN:78.1kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:2.3g FH:2.4g SÓ:0.8g **Csirkepörkölt** EN:187.2kcal ZS:10.3g TZS:1.8g SZH:3.4g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:1.3g **Tökfőzelék (1;7;)** EN:269.5kcal ZS:13.5g TZS:6.5g SZH:30.2g CK:3.8g FH:5.5g SÓ:1.0g **Tejszelet (1;3;6;7;)** EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	**Sajtkrémleves (7;)** EN:559.4kcal ZS:42.4g TZS:26.2g SZH:17.2g CK:16.5g FH:26.5g SÓ:2.8g **Panírozott halfigura (1;4;)** EN:214.0kcal ZS:8.8g SZH:22.9g FH:9.9g **Tartármártás (3;7;10;)** EN:183.1kcal ZS:15.3g TZS:4.7g SZH:8.2g CK:7.4g FH:1.7g SÓ:1.4g **Kukoricás rizs** EN:273.6kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:51.3g CK:2.5g FH:6.3g SÓ:0.9g
Uzsonna	**Sárgarépás túrókrém (7;)** EN:119.7kcal ZS:10.7g TZS:5.7g SZH:1.4g CK:1.1g FH:4.1g 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	**Reszelt sajt (7;)** EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g **Margarin** EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Császárzsemle (1;6;)** EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g	**Füstölt pulyka párizsi** EN:84.8kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.4g SÓ:0.8g **Margarin** EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Sajtkrém (7;)** EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g **Lilahagyma** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Natur joghurt 1db (7;)** EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g **Kifli (1;)** EN:178.5kcal ZS:1.6g TZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.8g FH:6.0g 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: 2026.11.02. 6:51