ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK X

48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.

Gasztvitál

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Tízórai	**Forralt tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Zöldhagymás szendvicskrém (7;)** EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g 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	**Gyümölcs tea** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Tonhalkrém (4;7;10;)** EN:98.9kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:0.5g **Félbarna kenyér (1;)** EN:163.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:1.0g FH:6.0g 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	**Tejeskávé (1;7;)** EN:147.6kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:22.5g CK:19.2g FH:6.5g SÓ:0.2g **Méz** EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g **Vaj (7;)** EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Félbarna kenyér (1;)** EN:163.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:1.0g FH:6.0g SÓ:1.0g	**Forralt tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Mustáros lencsekrém (7;10;)** EN:141.6kcal ZS:3.6g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:0.3g FH:8.1g SÓ:0.2g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	**Meggyes tea (12;)** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g 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 **Pirított tökmag** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g 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 **Kaliforniai paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	**Kassai burgonyaleves (1;7;9;12;)** EN:174.8kcal ZS:6.7g TZS:3.4g SZH:19.5g CK:1.4g FH:7.0g SÓ:1.6g **Piskóta kocka (1;3;)** EN:143.3kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g **Kakaós öntet (7;)** EN:223.7kcal ZS:4.9g TZS:2.8g SZH:36.2g CK:29.1g FH:7.2g SÓ:0.4g **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Reszelt tészta leves (1;)** EN:92.3kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:2.5g FH:2.2g SÓ:1.1g **Vagdalt pogácsa (1;3;)** EN:181.0kcal ZS:12.5g TZS:2.1g SZH:4.5g CK:0.1g FH:11.7g SÓ:0.3g **Paradicsomos káposztafőzelék (1;9;)** EN:271.5kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:47.7g CK:20.6g FH:6.4g 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	**Almás-paszternák krémleves (1;7;)** EN:108.1kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:14.5g CK:5.8g FH:2.2g SÓ:0.9g **Temesvári sertésragu (1;7;)** EN:193.8kcal ZS:11.4g TZS:4.1g SZH:6.6g CK:1.1g FH:14.6g SÓ:0.4g **Párolt rizsköret (12;)** EN:286.6kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.9g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:0.1g	**Narancslé (100%)** EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g **Sült csirkemellszelet** EN:152.3kcal ZS:7.9g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:0.4g **Tejszínes-fokhagyma mártás (1;7;)** EN:88.0kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:11.2g CK:1.8g FH:2.1g SÓ:0.8g **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:220.7kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:37.0g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.3g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Zellerleves tésztával (1;9;)** EN:118.7kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:1.9g FH:3.7g SÓ:1.2g **Édes chilis bab húsmentes** EN:258.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:39.2g CK:5.1g FH:15.9g SÓ:1.0g **Sajt szórat (1;7;)** EN:64.5kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g
Uzsonna	**Tavaszi felvágott** EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	**Mazsolás túrókrém (7;)** EN:86.2kcal ZS:3.0g TZS:1.7g SZH:8.4g CK:7.1g FH:5.3g SÓ:0.0g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	**Gépsonka** EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g 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	**Edámi sajt (7;)** EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 **Jégcsapretek** EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Almás párna (1;3;6;7;)** EN:404.4kcal ZS:12.0g TZS:0.6g SZH:66.0g CK:25.2g FH:5.6g SÓ:0.8g
Napi összesítés	EN: 1240.6 kcal; ZS: 40.0 g; TZS: 20.0 g; SZH: 167.2 g; CK: 57.6 g; FH: 40.7 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1248.9 kcal; ZS: 35.3 g; TZS: 8.0 g; SZH: 174.7 g; CK: 37.8 g; FH: 52.2 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1249.0 kcal; ZS: 39.2 g; TZS: 14.9 g; SZH: 178.2 g; CK: 44.4 g; FH: 46.0 g; SÓ: 4.2 g;	EN: 1313.1 kcal; ZS: 37.7 g; TZS: 15.7 g; SZH: 172.0 g; CK: 40.9 g; FH: 65.8 g; SÓ: 3.6 g;	EN: 1330.4 kcal; ZS: 36.2 g; TZS: 9.3 g; SZH: 190.1 g; CK: 41.2 g; FH: 48.4 g; SÓ: 5.8 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: 2026.10.13. 11:44

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső
sertésmentes

48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.

Gasztvitál

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Tízórai	**Forralt tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Zöldhagymás szendvicskrém (7;)** EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g CA:30.0mg **Zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	**Gyümölcs tea** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Tonhalkrém (4;7;10;)** EN:98.9kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:0.5g CA:7.5mg **Zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g **Lilahagyma** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Tejeskávé (1;7;)** EN:147.6kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:22.5g CK:19.2g FH:6.5g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Méz** EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Margarin** EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	**Forralt tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg **Mustáros lencsekrém (7;10;)** EN:156.3kcal ZS:5.1g TZS:2.9g SZH:16.4g CK:0.4g FH:8.2g SÓ:0.2g CA:11.3mg **Zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	**Meggyes tea (12;)** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Sajtkrém (7;)** EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg **Pirított tökmag** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g **Zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g **Kaliforniai paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	**Pulykaraguleves (1;)** EN:161.2kcal ZS:3.2g TZS:1.1g SZH:16.2g CK:2.0g FH:15.6g SÓ:2.5g CA:0.0mg **Piskóta kocka (1;3;)** EN:286.6kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:53.4g CK:23.3g FH:4.5g SÓ:0.4g **Kakaós öntet (7;)** EN:223.7kcal ZS:4.9g TZS:2.8g SZH:36.2g CK:29.1g FH:7.2g SÓ:0.4g CA:216.0mg **Alma** EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Reszelt tészta leves (1;)** EN:107.6kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:13.2g CK:2.5g FH:2.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg **Pulyka vagdalt (1;3;)** EN:384.3kcal ZS:21.6g TZS:3.0g SZH:26.5g CK:1.1g FH:19.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg **Paradicsomos káposztafőzelék (1;9;)** EN:283.7kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:48.4g CK:20.9g FH:6.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:169.4kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:30.8g CK:0.6g FH:6.6g SÓ:1.0g	**Almás-paszternák krémleves (1;7;)** EN:114.4kcal ZS:6.0g TZS:1.3g SZH:15.2g CK:5.8g FH:2.3g SÓ:1.1g CA:11.3mg **Temesvári szárnyasragu (7;)** EN:275.9kcal ZS:19.8g TZS:5.2g SZH:7.1g CK:1.9g FH:17.2g SÓ:1.3g CA:36.0mg **Párolt rizsköret (12;)** EN:312.1kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:53.9g CK:0.0g FH:5.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg	**Narancslé (100%)** EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g **Sült csirkemellszelet** EN:172.0kcal ZS:9.0g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg **Tejszínes-fokhagyma mártás (1;7;)** EN:99.0kcal ZS:5.4g TZS:1.3g SZH:12.7g CK:2.0g FH:2.4g SÓ:0.9g CA:13.5mg **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:250.4kcal ZS:5.2g TZS:2.2g SZH:40.8g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Zellerleves tésztával (1;9;)** EN:125.8kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:19.8g CK:2.0g FH:3.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg **Édes chilis bab húsmentes** EN:295.0kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:44.8g CK:5.9g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg **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 CA:162.5mg
Uzsonna	**Baromfi párizsi** EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.3g SÓ:0.6g **Margarin** EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 **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	**Mazsolás túrókrém (7;)** EN:116.3kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:10.7g CK:9.0g FH:7.3g SÓ:0.0g CA:56.0mg **Zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	**Prágai pulyka sonka** EN:133.2kcal ZS:31.6g TZS:0.7g SZH:0.6g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g **Margarin** EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg **Zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	**Edámi sajt (7;)** EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g CA:320.0mg **Margarin** EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 **Jégcsapretek** EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	**Almás párna (1;3;6;7;)** EN:404.4kcal ZS:12.0g TZS:0.6g SZH:66.0g CK:25.2g FH:5.6g SÓ:0.8g CA:0.0mg

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: 2026.11.17. 8:54