

| Gasztvital | Hétfő<br>11.03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kedd<br>11.04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>11.05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>11.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Péntek<br>11.07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai    | <b>Forralt tej (7;)</b><br>EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g<br>FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg<br><b>Gouda sajt (3;7;)</b><br>EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g<br>FH:8.4g SÓ:0.6g CA:240.0mg<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g<br>FH:3.4g SÓ:0.6g                                                | <b>Gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Körözött (7;)</b><br>EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g<br>FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg<br><b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g<br>FH:5.9g SÓ:0.8g<br><b>Jégcsaprektek</b><br>EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g                               | <b>Csipebogyó tea</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Sajtkrémés karfiolkrém (7;)</b><br>EN:26.4kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:0.8g<br>FH:1.0g SÓ:0.4g CA:77.5mg<br><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g<br>FH:6.0g SÓ:0.9g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g                                                                                               | <b>Kakaó (7;)</b><br>EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g<br>FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Vaj (7;)</b><br>EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g<br>FH:0.1g CA:1.7mg<br><b>Foszlós kalács (1;3;6;7;13;)</b><br>EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g<br>FH:4.2g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Citromos tea</b><br>EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Főtt virsli P</b><br>EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g<br>SÓ:1.1g<br><b>Ketchup</b><br>EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g<br>FH:0.2g SÓ:0.3g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g<br>FH:3.4g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                    |
| Ebéd A     | <b>Bakonyi sertés betyárleves (1;7;)</b><br>EN:253.7kcal ZS:15.1g TZS:5.8g SZH:13.0g CK:2.3g<br>FH:16.1g SÓ:1.2g CA:36.0mg<br><b>Gránátos kocka (1;12;)</b><br>EN:605.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:88.1g CK:3.6g<br>FH:15.4g SÓ:1.6g<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g<br>SÓ:1.2g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g<br>FH:2.0g SÓ:0.3g | <b>Árpagyöngyleves (1;)</b><br>EN:161.9kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:19.1g CK:3.5g<br>FH:3.2g SÓ:1.3g<br><b>Sertés sült</b><br>EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g<br>FH:25.2g SÓ:0.2g<br><b>Parajfőzelék (1;7;)</b><br>EN:240.5kcal ZS:12.8g TZS:1.9g SZH:23.1g CK:2.5g<br>FH:6.6g SÓ:1.1g CA:60.0mg<br><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g<br>FH:3.6g SÓ:0.5g  | <b>Magyaros zöldbableves (1;3;)</b><br>EN:288.5kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:22.7g CK:2.4g<br>FH:4.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg<br><b>Lecsós pulykaragu</b><br>EN:124.6kcal ZS:4.2g TZS:1.5g SZH:3.6g CK:0.0g<br>FH:17.3g SÓ:0.3g<br><b>Tarhonya (1;)</b><br>EN:376.3kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:64.5g CK:3.1g<br>FH:11.3g SÓ:1.2g<br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                                                                                   | <b>Csontleves</b><br>EN:44.6kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:3.1g<br>FH:1.9g SÓ:2.0g<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g<br>SÓ:0.3g<br><b>Rántott csirkemell (1;)</b><br>EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g<br>FH:16.9g SÓ:2.1g<br><b>Petrezselymes burgonya (12;)</b><br>EN:510.2kcal ZS:30.2g TZS:3.3g SZH:46.9g CK:0.1g<br>FH:7.0g SÓ:1.0g<br><b>Csalamádé * (10;12;)</b><br>EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g<br>SÓ:1.4g<br><b>Banán</b><br>EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g | <b>Karalábékrémleves (1;7;)</b><br>EN:99.3kcal ZS:5.7g TZS:3.2g SZH:8.4g CK:3.8g<br>FH:2.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g<br>FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>Eszterházy sertésragu (1;7;9;10;)</b><br>EN:154.0kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:9.3g CK:2.5g<br>FH:15.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><b>Kuszkususz köret (1;)</b><br>EN:645.5kcal ZS:21.0g TZS:2.5g SZH:94.8g CK:3.9g<br>FH:17.2g SÓ:1.2g<br><b>Narancs</b><br>EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g                                              |
| Ebéd B     | <b>Bakonyi sertés betyárleves (1;7;)</b><br>EN:253.7kcal ZS:15.1g TZS:5.8g SZH:13.0g CK:2.3g<br>FH:16.1g SÓ:1.2g CA:36.0mg<br><b>Metélt tészta (1;)</b><br>EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g<br>FH:12.4g SÓ:0.8g<br><b>Mák szórat</b><br>EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g<br>FH:4.2g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g<br>FH:2.0g SÓ:0.3g               | <b>Árpagyöngyleves (1;)</b><br>EN:161.9kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:19.1g CK:3.5g<br>FH:3.2g SÓ:1.3g<br><b>Füstölt főtt tarja</b><br>EN:169.7kcal ZS:13.0g TZS:5.2g SZH:0.8g CK:0.3g<br>FH:12.4g SÓ:2.5g<br><b>Sárgaborsófőzelék (1;)</b><br>EN:495.7kcal ZS:21.8g TZS:5.1g SZH:53.2g CK:4.1g<br>FH:20.1g SÓ:0.6g<br><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g<br>FH:3.6g SÓ:0.5g | <b>Magyaros zöldbableves (1;3;)</b><br>EN:288.5kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:22.7g CK:2.4g<br>FH:4.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg<br><b>Sült csirkecomb filé</b><br>EN:222.5kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g<br>FH:35.1g SÓ:3.3g CA:0.0mg<br><b>Párolt rizs fél adag</b><br>EN:214.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g<br>SÓ:1.0g<br><b>Grill zöldségek</b><br>EN:119.8kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:6.1g CK:1.8g<br>FH:2.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg<br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g | <b>Csontleves</b><br>EN:44.6kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:3.1g<br>FH:1.9g SÓ:2.0g<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g<br>SÓ:0.3g<br><b>Székelypáposzta (1;7;)</b><br>EN:568.3kcal ZS:39.7g TZS:10.9g SZH:30.7g<br>CK:1.2g FH:21.7g SÓ:6.8g CA:0.0mg<br><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g<br>FH:3.6g SÓ:0.5g<br><b>Banán</b><br>EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g                                                                                      | <b>Karalábékrémleves (1;7;)</b><br>EN:99.3kcal ZS:5.7g TZS:3.2g SZH:8.4g CK:3.8g<br>FH:2.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g<br>FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>Panírozott halpárna (1;4;)</b><br>EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g<br>FH:14.5g SÓ:2.0g<br><b>Bulgur köret (1;)</b><br>EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g<br>FH:11.7g SÓ:0.8g<br><b>Csíkimártás * (3;7;10;)</b><br>EN:113.2kcal ZS:5.6g TZS:2.4g SZH:14.8g CK:12.7g<br>FH:1.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg |
| Uzsonna    | <b>Kenőmájás</b><br>EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g<br>FH:3.6g SÓ:0.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Sajtos pogácsa (1;3;7;)</b><br>EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g<br>FH:3.9g SÓ:0.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Zala felvágott</b><br>EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g<br>FH:3.9g SÓ:0.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Tonhalkrém (3;4;7;10;)</b><br>EN:263.1kcal ZS:22.6g TZS:7.4g SZH:3.1g CK:2.3g<br>FH:11.0g SÓ:1.2g CA:22.5mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Gyümölcsjoghurt (7;)</b><br>EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g<br>FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                  |                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>ÉTLAP</div> <div>info@gasztvital.hu<br/>gasztvital.hu</div> |                                                                                                                                                                        | Iskola felső<br>IF XVIII                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                | 45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.                                                                            |
| <div>Gasztvital</div>                                            | Hétfő<br>11.03                                                                                                                                                         | Kedd<br>11.04                                                                                             | Szerda<br>11.05                                                                                                                                                                                                  | Csütörtök<br>11.06                                                                                                                                                             | Péntek<br>11.07                                                                                           |
| Uzsonna                                                          | <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g<br>FH:5.9g SÓ:0.8g<br><b>Kígyóuborka</b><br>EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g |                                                                                                           | <b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Zsemle (1;)</b><br>EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g<br>FH:3.9g SÓ:0.6g<br><b>Paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g | <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g<br>FH:6.0g SÓ:0.9g<br><b>Kápia paprika</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g | <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b><br>EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g<br>FH:4.8g SÓ:0.6g  |
| Napi összesítés                                                  | EN: 2443.1 kcal; ZS: 90.6 g; TZS: 28.1 g; SZH: 305.1 g; CK: 36.7 g; FH: 96.0 g; SÓ: 9.6 g; CA: 516.0 mg;                                                               | EN: 2290.6 kcal; ZS: 113.9 g; TZS: 28.4 g; SZH: 220.2 g; CK: 28.2 g; FH: 91.7 g; SÓ: 10.0 g; CA: 84.0 mg; | EN: 2166.2 kcal; ZS: 85.2 g; TZS: 15.6 g; SZH: 245.0 g; CK: 20.8 g; FH: 96.8 g; SÓ: 12.4 g; CA: 77.5 mg;                                                                                                         | EN: 3219.7 kcal; ZS: 165.9 g; TZS: 37.4 g; SZH: 329.9 g; CK: 27.3 g; FH: 89.0 g; SÓ: 18.8 g; CA: 264.2 mg;                                                                     | EN: 2501.7 kcal; ZS: 94.3 g; TZS: 25.4 g; SZH: 316.7 g; CK: 56.2 g; FH: 84.9 g; SÓ: 11.5 g; CA: 125.0 mg; |

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(kalcium: 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.10.22. 5:28