

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó IA XIX		50.hét 2025.12.08.-2025.12.14.		
Gasztvital		Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Málna tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g		
	Házi sertéshúskrém (7;) EN:62.5kcal ZS:5.3g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:2.8g SÓ:0.2g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g	Barack extradzsem EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g	Tonhalkrém (4;7;10;) EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g	Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g		
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		
	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g		Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g		Burgonyás kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g		
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:324.9kcal ZS:22.8g TZS:6.2g SZH:20.4g CK:0.4g FH:8.2g SÓ:2.2g	Bagolyborsóleves (1;9;) EN:190.5kcal ZS:2.4g TZS:0.5g SZH:30.1g CK:2.4g FH:9.2g SÓ:1.1g	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g	Májgaluska leves (1;3;) EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:198.5kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:44.1g CK:35.5g FH:2.6g SÓ:0.8g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g		
	Piskóta kocka 70 gr (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g	Pincepörkölt (12;) EN:337.8kcal ZS:10.1g TZS:1.8g SZH:38.8g CK:0.0g FH:17.6g SÓ:1.0g	Csirkepaprikás (1;7;) EN:197.4kcal ZS:12.3g TZS:3.7g SZH:5.3g CK:0.6g FH:15.8g SÓ:0.9g	Házi sertés vagdalt (1;3;) EN:390.6kcal ZS:33.4g TZS:6.1g SZH:11.6g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.3g	Sertéshúsos rizottó EN:608.8kcal ZS:18.0g TZS:2.9g SZH:86.4g CK:0.5g FH:25.2g SÓ:3.8g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g		
	Csokoládé öntet (7;) EN:94.7kcal ZS:3.0g TZS:2.1g SZH:13.1g CK:13.0g FH:3.5g SÓ:0.1g	Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Párolt bulgur (1;) EN:258.9kcal ZS:2.8g TZS:0.2g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.7g	Tökfőzelék (1;7;) EN:178.8kcal ZS:9.4g TZS:2.9g SZH:19.8g CK:1.0g FH:3.6g SÓ:1.0g	Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	Sült csirkecomb felső EN:389.0kcal ZS:30.2g TZS:9.6g SZH:1.3g CK:0.5g FH:26.1g SÓ:2.4g		
	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g		Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g		Petrezselymes burgonya (12;) EN:275.3kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:46.2g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g		
Uzsonna	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g					Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g		
	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	Magyaros szendvicssaláta (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g	Gouda sajt (3;7;) EN:343.0kcal ZS:26.0g TZS:17.8g SZH:2.0g CK:2.0g FH:28.0g SÓ:2.0g	Teljeskiőrlésű 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	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN:201.6kcal ZS:12.6g TZS:6.7g SZH:18.9g CK:6.7g FH:2.7g SÓ:0.2g		
	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g				
	Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g		Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g	TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g			
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(kehérje: 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, szulfidok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.								
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)					Lapszám: 1 / 1		Nyomtatva: 2025.12.03. 8:00	