

ÉTLAP		Iskola felső					50.hét 2025.12.08.-2025.12.14.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		IF XV						
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 CA:0.0mg	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Málna tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		
	Házi sertéshúskrém (7;) EN:66.6kcal ZS:5.5g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:3.4g SÓ:0.2g CA:9.4mg	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 CA:9.8mg	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:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g		
	Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g		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 A	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:341.9kcal ZS:24.1g TZS:6.8g SZH:20.6g CK:0.4g FH:9.1g SÓ:2.4g CA:19.2mg	Bagolyborsóleves (1;9;) EN:217.8kcal ZS:2.6g TZS:0.5g SZH:34.5g CK:2.8g FH:10.5g SÓ:1.2g	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:201.3kcal ZS:13.1g TZS:4.0g SZH:15.3g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:3.5g CA:0.0mg	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 CA:0.0mg	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:198.1kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:44.0g CK:35.4g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	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 CA:26.4mg		
	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:381.1kcal ZS:10.7g TZS:2.0g SZH:44.6g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Csirkepaprikás (1;7;) EN:224.7kcal ZS:14.0g TZS:4.3g SZH:5.9g CK:0.7g FH:18.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g	Sertéshúsos rizottó EN:622.4kcal ZS:18.5g TZS:3.1g SZH:86.4g CK:0.5g FH:27.2g SÓ:3.8g CA:0.0mg	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 CA:120.0mg	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:294.1kcal ZS:3.0g TZS:0.2g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Tökfőzelék (1;7;) EN:202.3kcal ZS:10.7g TZS:3.4g SZH:22.2g CK:1.1g FH:4.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Sült csirkecomb felső EN:444.7kcal ZS:34.6g TZS:11.0g SZH:1.5g CK:0.5g FH:29.9g SÓ:2.7g		
	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		
Ebéd B	Mandarín 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		
	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:341.9kcal ZS:24.1g TZS:6.8g SZH:20.6g CK:0.4g FH:9.1g SÓ:2.4g CA:19.2mg	Bagolyborsóleves (1;9;) EN:217.8kcal ZS:2.6g TZS:0.5g SZH:34.5g CK:2.8g FH:10.5g SÓ:1.2g	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:201.3kcal ZS:13.1g TZS:4.0g SZH:15.3g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:3.5g CA:0.0mg	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 CA:0.0mg	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:198.1kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:44.0g CK:35.4g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg			
	Gombapaprikás (7;) EN:94.1kcal ZS:5.1g TZS:1.2g SZH:6.1g CK:0.3g FH:5.2g SÓ:1.5g CA:48.0mg	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Vadas sertés ragu (1;7;9;10;) EN:246.1kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:16.7g CK:8.5g FH:16.1g SÓ:1.7g CA:14.4mg	Húsgombóc (3;) EN:160.1kcal ZS:6.1g TZS:4.2g SZH:12.0g CK:0.0g FH:13.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Panírozott csirkemell (1;) EN:282.3kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:2.1g			
	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Parajfőzelék (1;7;) EN:109.6kcal ZS:2.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:6.0g FH:4.5g SÓ:1.1g CA:84.0mg	Szarvacska tészta (1;) EN:504.1kcal ZS:10.6g TZS:1.5g SZH:86.4g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:1.0g	Karalábéfőzelék (1;7;) EN:146.0kcal ZS:5.0g TZS:1.5g SZH:18.8g CK:6.8g FH:4.0g SÓ:1.1g CA:60.0mg	Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g 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(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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfítok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.								
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)					Lapszám: 1 / 2		Nyomtatva: 2025.10.18. 9:44	

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Ebéd B	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	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	Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g		
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Magyaros szendvicskrém (7;) EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:30.0mg Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:314.4kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:61.2g CK:2.0g FH:10.0g SÓ:1.7g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csirkemell sonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	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 CA:800.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g 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:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	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 Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Sonkakrém (6;7;) EN:54.9kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:10.5mg	