

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 EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g	Málna tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Gouda sajt (3;7;)	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g	Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g		Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:159.8kcal ZS:3.9g TZS:1.6g SZH:28.3g CK:4.6g FH:4.5g SÓ:0.3g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g			Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Kigyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	
Ebéd	Palócgulyás (1;3;7;12;) EN:260.9kcal ZS:12.8g TZS:5.3g SZH:19.3g CK:6.9g FH:15.3g SÓ:0.5g	Erőleves EN:91.2kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.3g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:150.2kcal ZS:6.9g TZS:1.0g SZH:13.3g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.4g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:23.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.6g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:124.6kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:21.6g CK:2.5g FH:4.8g SÓ:0.4g	Paradicsomleves (1;) EN:165.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:24.4g CK:10.2g FH:3.3g SÓ:0.2g	
	Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g	Sertés paprikás (1;7;) EN:179.3kcal ZS:10.8g TZS:3.0g SZH:5.7g CK:0.5g FH:13.5g SÓ:0.4g	Füstölt főtt tarja EN:78.3kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.4g CK:0.1g FH:5.7g SÓ:1.2g	Temesvári sertésragu (7;) EN:234.7kcal ZS:15.8g TZS:5.7g SZH:6.5g CK:2.3g FH:14.8g SÓ:0.4g	Panírozott csirkemell (1;) EN:214.0kcal ZS:12.0g TZS:1.3g SZH:16.0g CK:0.6g FH:10.4g SÓ:1.3g	
	Csokipuding (7;) EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g SÓ:0.2g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Bulgur köret (1;) EN:296.1kcal ZS:6.9g TZS:0.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:235.8kcal ZS:10.5g TZS:3.1g SZH:26.0g CK:2.1g FH:8.5g SÓ:0.2g	Kuszkusz köret (1;) EN:316.3kcal ZS:7.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.2g	Petrezselymes rizs EN:283.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.3g	
	Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Sóskafezelék (1;7;12;) EN:156.1kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:21.6g CK:3.9g FH:4.6g SÓ:1.2g	Csalamádé (10;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g		Csalamádé (10;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g	
Ebéd B	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:143.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g					
	Hamis palócleves (1;12;) EN:114.8kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:16.5g CK:1.7g FH:2.8g SÓ:0.6g	Erőleves EN:91.2kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.3g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:150.2kcal ZS:6.9g TZS:1.0g SZH:13.3g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.4g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:23.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.6g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:124.6kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:21.6g CK:2.5g FH:4.8g SÓ:0.4g	Paradicsomleves (1;) EN:165.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:24.4g CK:10.2g FH:3.3g SÓ:0.2g	
	Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g	Vadas zöldségragu (1;7;9;10;) EN:214.4kcal ZS:11.3g TZS:3.1g SZH:11.1g CK:4.1g FH:16.2g SÓ:0.3g	Roston tofu (6;) EN:129.1kcal ZS:10.3g TZS:1.6g SZH:1.2g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:7.7g	Zöldséges halragu (1;4;) EN:165.7kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:12.9g CK:4.2g FH:11.0g SÓ:1.2g	Rántott gomba (1;3;6;7;) EN:268.4kcal ZS:21.7g TZS:2.7g SZH:10.6g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.7g	
	Csokipuding (7;) EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g SÓ:0.2g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Bulgur köret (1;) EN:296.1kcal ZS:6.9g TZS:0.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:235.8kcal ZS:10.5g TZS:3.1g SZH:26.0g CK:2.1g FH:8.5g SÓ:0.2g	Kuszkusz köret (1;) EN:316.3kcal ZS:7.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.2g	Petrezselymes rizs EN:283.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.3g	
	Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Sóskafezelék (1;7;12;) EN:156.1kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:21.6g CK:3.9g FH:4.6g SÓ:1.2g		Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	Csalamádé (10;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g	

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó		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
Ebéd B			Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:143.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g					
Uzsonna		Magyaros szendvicsskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:106.2kcal ZS:9.9g TZS:5.1g SZH:1.0g CK:0.9g FH:3.2g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Túrós táska (1;3;6;7;13;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	

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, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.12.04. 8:17