

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Tízórai	Tej (7;) EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Kakaó (7;) EN:126.4kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:17.6g CK:17.6g FH:6.7g SÓ:0.2g CA:240.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Karamellás tej (7;) EN:81.3kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:10.5g CK:10.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	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 Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea EN:30.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Natúr vajkrém (7;) EN:32.8kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:1.6g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:12.8mg Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (1;3;7;9;10;) EN:76.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:14.1g CK:0.7g FH:2.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fasírt golyó (1;6;) EN:241.8kcal ZS:21.3g TZS:2.8g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Finomfőzelék (1;7;) EN:207.6kcal ZS:8.0g TZS:2.6g SZH:27.3g CK:12.5g FH:6.2g SÓ:1.1g CA:63.0mg teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Erőleves (1;9;) EN:71.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:2.1g FH:2.7g SÓ:1.2g Párolt csirkecsíkok EN:72.5kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:0.7g CK:0.4g FH:12.9g SÓ:1.8g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:127.8kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:25.9g CK:17.7g FH:1.1g SÓ:0.5g CA:18.0mg Pírtott dara köret 1/2 (1;) EN:371.0kcal ZS:4.2g TZS:0.9g SZH:73.0g FH:9.4g SÓ:0.3g	Zöldbableves (1;7;) EN:63.9kcal ZS:2.2g TZS:1.2g SZH:11.0g CK:1.2g FH:2.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:186.3kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:15.9g CK:0.2g FH:10.9g SÓ:1.2g Petrezselymes burgonya (7;) EN:184.1kcal ZS:7.3g TZS:3.3g SZH:24.0g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Alma befőtt EN:49.2kcal ZS:0.2g SZH:10.2g CK:9.0g FH:0.1g teljeskiórlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;9;) EN:174.2kcal ZS:6.7g TZS:1.1g SZH:15.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.0g Tejben dara (1;7;) EN:214.2kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:30.5g CK:7.3g FH:6.1g SÓ:0.1g CA:120.0mg Kakaó szórát EN:81.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.1g SÓ:0.0g szilva EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g fehér kenyér (1;6;) EN:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g	Paraj krémleves (1;7;12;) EN:116.1kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:19.4g CK:6.9g FH:4.2g SÓ:0.7g CA:72.0mg levesgyöngy (1;3;) EN:43.1kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:7.1g FH:1.1g SÓ:0.1g Bolognai spagetti sertés (1;3;) EN:326.5kcal ZS:10.9g TZS:3.7g SZH:41.4g CK:3.4g FH:16.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:77.1kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:1.8g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg teljeskiórlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:148.2kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:25.4g CK:9.0g FH:3.4g SÓ:0.7g Zöldséges szárnyas bulgur (1;) EN:362.9kcal ZS:3.5g TZS:0.6g SZH:61.6g CK:10.5g FH:20.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:20.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:37.8kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:2.4g CK:0.8g FH:2.4g SÓ:0.3g CA:19.0mg teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Körözött (7;) EN:58.8kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:2.4g CK:1.3g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:37.6mg fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg lenmagos zsemle (1;) EN:161.0kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:30.5g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.7g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	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 alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	

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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Uzsonna	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g					Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	
Napi összesítés	EN: 1081.4 kcal; ZS: 43.3 g; TZS: 11.3 g; SZH: 136.0 g; CK: 26.1 g; FH: 35.3 g; SÓ: 4.5 g; CA: 243.0 mg;	EN: 1110.2 kcal; ZS: 18.4 g; TZS: 7.3 g; SZH: 188.9 g; CK: 43.7 g; FH: 44.8 g; SÓ: 5.3 g; CA: 277.0 mg;	EN: 950.1 kcal; ZS: 28.2 g; TZS: 11.5 g; SZH: 134.4 g; CK: 23.9 g; FH: 36.1 g; SÓ: 4.5 g; CA: 217.6 mg;	EN: 1075.7 kcal; ZS: 31.5 g; TZS: 13.2 g; SZH: 156.4 g; CK: 39.1 g; FH: 32.9 g; SÓ: 3.6 g; CA: 135.0 mg;	EN: 1086.0 kcal; ZS: 32.7 g; TZS: 13.7 g; SZH: 157.2 g; CK: 29.5 g; FH: 38.2 g; SÓ: 3.9 g; CA: 232.0 mg;	EN: 969.5 kcal; ZS: 18.6 g; TZS: 5.4 g; SZH: 159.6 g; CK: 25.8 g; FH: 36.2 g; SÓ: 3.0 g; CA: 12.8 mg;	

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF 10-14		42.hét 2025.10.13.-2025.10.19.		
Gasztvital		Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Tízórai	Poharas tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Poharas kakaó (7;) EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g CA:150.0mg	Citromos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g	Natúr vajkrém (7;) EN:43.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:2.0g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:17.0mg Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	
		Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g	Barack lekvár EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g			
			Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g			
	Molnárika (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g		Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g				
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (1;3;7;9;10;) EN:117.9kcal ZS:2.5g TZS:0.4g SZH:18.9g CK:0.7g FH:2.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Erőleves (1;9;) EN:91.1kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:17.7g CK:2.5g FH:3.4g SÓ:2.2g	Zöldbableves (1;7;) EN:166.9kcal ZS:3.9g TZS:2.3g SZH:26.6g CK:2.3g FH:5.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;9;) EN:259.6kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:23.5g CK:0.5g FH:15.4g SÓ:1.4g	Paraj krémleves (1;7;12;) EN:169.5kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:27.9g CK:10.5g FH:6.4g SÓ:1.1g CA:120.0mg	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:207.6kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:30.6g CK:11.7g FH:3.8g SÓ:0.9g	Zöldséges szárnyas bulgur (1;) EN:658.7kcal ZS:6.0g TZS:1.0g SZH:114.5g CK:19.4g FH:35.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	
	Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g	Párolt csirkecsíkok EN:108.0kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.9g CK:0.5g FH:19.3g SÓ:2.3g	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:403.6kcal ZS:26.9g TZS:4.6g SZH:21.3g CK:0.2g FH:18.1g SÓ:1.4g	Tejben dara (1;7;) EN:437.6kcal ZS:11.9g TZS:6.5g SZH:69.0g CK:38.0g FH:13.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg	levesgyöngy (1;3;) EN:43.1kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:7.1g FH:1.1g SÓ:0.1g			
	Finomfőzelék (1;7;) EN:295.2kcal ZS:12.8g TZS:4.5g SZH:36.2g CK:16.4g FH:8.3g SÓ:1.4g CA:84.0mg	Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:170.4kcal ZS:2.7g TZS:1.6g SZH:34.5g CK:23.5g FH:1.5g SÓ:0.7g CA:24.0mg	Petrezselymes burgonya (7;) EN:349.5kcal ZS:14.5g TZS:6.6g SZH:44.3g CK:0.1g FH:6.1g SÓ:1.0g	Kakaó szórat EN:81.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.1g SÓ:0.0g	Bolognai spagetti sertés (1;3;) EN:521.7kcal ZS:17.4g TZS:6.0g SZH:65.3g CK:4.8g FH:25.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg			
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Pírtott dara köret 1/2 (1;) EN:550.3kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:109.5g FH:14.1g SÓ:0.4g	Alma befőtt EN:57.4kcal ZS:0.2g SZH:11.9g CK:10.5g FH:0.1g	szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g	Reszelt sajt (1;7;) EN:80.5kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:2.5g CK:0.4g FH:5.3g SÓ:0.3g CA:160.0mg			
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:24.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:3.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:25.2mg	Körözött (7;) EN:72.8kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:2.9g CK:1.6g FH:4.2g SÓ:0.8g CA:46.4mg	Magyaros vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg	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	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g	margarin EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g 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 EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	fehér kenyér (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	lenmagos zsemle (1;) EN:161.0kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:30.5g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.7g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g			
	fehér kenyér (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Rágórépa EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:4.2g FH:0.6g SÓ:0.0g				

Gasztvital	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Uzsonna	Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g					Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	
Napi összesítés	EN: 1394.2 kcal; ZS: 58.6 g; TZS: 14.2 g; SZH: 167.5 g; CK: 33.0 g; FH: 46.0 g; SÓ: 6.0 g; CA: 324.0 mg;	EN: 1450.4 kcal; ZS: 21.2 g; TZS: 8.8 g; SZH: 250.9 g; CK: 49.3 g; FH: 58.3 g; SÓ: 7.4 g; CA: 49.2 mg;	EN: 1496.8 kcal; ZS: 56.7 g; TZS: 19.1 g; SZH: 186.8 g; CK: 28.9 g; FH: 49.7 g; SÓ: 6.1 g; CA: 196.4 mg;	EN: 1478.6 kcal; ZS: 48.2 g; TZS: 20.8 g; SZH: 209.5 g; CK: 73.7 g; FH: 46.9 g; SÓ: 4.5 g; CA: 380.0 mg;	EN: 1381.6 kcal; ZS: 41.3 g; TZS: 16.7 g; SZH: 198.6 g; CK: 42.3 g; FH: 50.1 g; SÓ: 4.6 g; CA: 280.0 mg;	EN: 1435.9 kcal; ZS: 26.4 g; TZS: 7.6 g; SZH: 231.7 g; CK: 37.5 g; FH: 55.0 g; SÓ: 3.9 g; CA: 17.0 mg;	

Gasztvital	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Reggeli	Tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Pulyka sonka (6;7;) EN:60.6kcal ZS:2.9g TZS:1.0g SZH:2.3g CK:0.4g FH:7.1g SÓ:1.7g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Panini (1;7;) EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Omlett (1;3;7;) EN:319.1kcal ZS:21.4g TZS:9.3g SZH:16.7g CK:2.5g FH:13.8g SÓ:1.0g CA:96.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g	Citromos tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:74.8kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:3.3g CK:1.7g FH:4.3g SÓ:0.8g CA:47.6mg vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Karamellás tej (7;) EN:135.5kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:17.5g CK:17.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Zala felvágott EN:144.0kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:1.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:1.3g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Paradicsom EN:16.1kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.7g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g	Kakaó (7;) EN:124.2kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:343.0kcal ZS:17.1g TZS:9.3g SZH:38.0g CK:1.4g FH:8.2g SÓ:2.2g	Gyümölcs tea EN:46.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g lenmagos zsemle (1;) EN:322.0kcal ZS:3.5g TZS:0.2g SZH:61.0g CK:1.0g FH:8.8g SÓ:1.3g Paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (1;3;7;9;10;) EN:141.2kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:19.8g CK:0.7g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tejszínes sertésragu (1;7;) EN:236.6kcal ZS:14.2g TZS:3.9g SZH:7.6g CK:0.7g FH:18.0g SÓ:0.8g CA:24.0mg Petrezselymes rizs EN:489.7kcal ZS:20.0g TZS:2.2g SZH:69.9g FH:8.4g SÓ:5.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	Erőleves (1;9;) EN:106.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:3.5g FH:4.0g SÓ:2.3g Párolt csirkecsíkok EN:120.1kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:1.0g CK:0.6g FH:21.4g SÓ:2.5g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:191.6kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:38.8g CK:26.5g FH:1.7g SÓ:0.8g CA:27.0mg Pirított dara köret 1/2 (1;) EN:725.5kcal ZS:6.6g TZS:1.5g SZH:146.0g FH:18.8g SÓ:0.4g	Zöldbableves (1;7;) EN:183.4kcal ZS:5.1g TZS:3.3g SZH:27.4g CK:2.8g FH:5.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:471.4kcal ZS:30.7g TZS:5.3g SZH:26.5g CK:0.3g FH:21.1g SÓ:2.0g Petrezselymes burgonya (7;) EN:349.5kcal ZS:14.5g TZS:6.6g SZH:44.3g CK:0.1g FH:6.1g SÓ:1.1g Alma befőtt EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;9;) EN:292.2kcal ZS:11.6g TZS:1.9g SZH:26.5g CK:0.6g FH:17.4g SÓ:1.5g Tejben dara (1;7;) EN:588.5kcal ZS:13.7g TZS:7.7g SZH:76.5g CK:23.4g FH:19.8g SÓ:0.4g CA:480.0mg Kakaó szórat EN:81.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.1g SÓ:0.0g szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g fehér kenyér (1;6;) EN:36.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.2g FH:1.3g SÓ:0.2g	Paraj krémleves (1;7;12;) EN:184.6kcal ZS:3.3g TZS:1.3g SZH:30.7g CK:11.4g FH:6.8g SÓ:1.1g CA:120.0mg levesgyöngy (1;3;) EN:43.1kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:7.1g FH:1.1g SÓ:0.1g Bolognai spagetti sertés (1;3;) EN:558.3kcal ZS:17.6g TZS:6.0g SZH:73.6g CK:5.5g FH:27.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:83.9kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:3.2g CK:0.4g FH:5.4g SÓ:0.3g CA:160.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:177.8kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:31.3g CK:8.2g FH:5.1g SÓ:0.9g Zöldséges szárnyas bulgur (1;) EN:657.9kcal ZS:6.0g TZS:1.0g SZH:114.3g CK:19.3g FH:35.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	
Vacsora	Lecsós csirkemáj (1;) EN:189.6kcal ZS:10.7g TZS:2.2g SZH:4.2g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:2.8g CA:0.0mg	Chilis bab sertéshússal (1;) EN:445.6kcal ZS:17.1g TZS:5.8g SZH:45.5g CK:5.4g FH:27.5g SÓ:1.5g	Sonkás-kukoricás pizza (1;6;7;) EN:603.0kcal ZS:28.5g TZS:8.6g SZH:60.3g CK:4.5g FH:24.8g SÓ:2.4g CA:290.9mg	Rakott burgonya lecsókolbásszal (3;7;12;) EN:521.4kcal ZS:29.7g TZS:10.8g SZH:45.4g CK:0.9g FH:12.8g SÓ:1.1g CA:29.7mg	Hideg csomag (1;) EN:369.6kcal ZS:13.7g TZS:4.8g SZH:47.7g CK:19.7g FH:9.6g SÓ:1.0g		

ÉTLAP

Gasztvital

info@gasztvital.hu

gasztvital.hu

Középiskola

KÖZ

42.hét 2025.10.13.-2025.10.19.

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Vacsora	Főtt burgonya EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.9g Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g	Rizs köret 1/2 EN:279.5kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:0.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.2g	szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		
Napi összesítés	EN: 2322.7 kcal; ZS: 68.3 g; TZS: 17.5 g; SZH: 317.4 g; CK: 21.3 g; FH: 97.2 g; SÓ: 16.6 g; CA: 324.0 mg;	EN: 2693.4 kcal; ZS: 58.1 g; TZS: 20.5 g; SZH: 422.1 g; CK: 44.7 g; FH: 111.1 g; SÓ: 11.4 g; CA: 123.0 mg;	EN: 2261.5 kcal; ZS: 92.8 g; TZS: 26.9 g; SZH: 266.2 g; CK: 35.1 g; FH: 76.4 g; SÓ: 7.7 g; CA: 338.5 mg;	EN: 2431.0 kcal; ZS: 78.1 g; TZS: 29.2 g; SZH: 316.0 g; CK: 72.9 g; FH: 88.9 g; SÓ: 8.5 g; CA: 809.7 mg;	EN: 2135.8 kcal; ZS: 70.9 g; TZS: 30.5 g; SZH: 294.1 g; CK: 64.7 g; FH: 76.6 g; SÓ: 7.1 g; CA: 520.0 mg;	EN: 1700.2 kcal; ZS: 29.7 g; TZS: 10.5 g; SZH: 283.3 g; CK: 42.5 g; FH: 66.3 g; SÓ: 5.4 g; CA: 345.0 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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.09.25. 13:41