

	Hétfő 08.03	Kedd 08.04	Szerda 08.05	Csütörtök 08.06	Péntek 08.07	Szombat 08.08	Vasárnap 08.09
Tízórai	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Teljeskiőrlésű kifli (1;7;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:91.0kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:12.6g CK:11.9g FH:4.6g SÓ:0.2g 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 Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g Magyaros vajkrém (7;) EN:33.2kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:1.3g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.3g lenmagos zsemle (1;) EN:161.0kcal ZS:1.8g TZS:0.1g SZH:30.5g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.7g	Karamellás tej (7;) EN:79.5kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:9.9g CK:9.9g FH:4.5g SÓ:0.1g Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g Natúr vajkrém (7;) EN:30.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.5g FH:0.4g 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	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g Tojáskrém (3;7;10;) EN:35.9kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:1.6g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.3g vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;7;) EN:153.5kcal ZS:2.0g TZS:0.9g SZH:28.5g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.5g	
Ebéd	Zöldséges Gyöngybab leves (1;3;9;) EN:127.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:22.4g CK:1.1g FH:6.9g SÓ:1.0g Borsos sertés tokány (1;9;) EN:186.6kcal ZS:14.2g TZS:4.4g SZH:3.3g CK:0.0g FH:11.3g SÓ:0.8g Rizs köret EN:185.4kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.9g fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:60.8kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:4.3g FH:1.9g SÓ:0.7g Sajtos csirkecomb felső (1;7;) EN:156.6kcal ZS:11.8g TZS:4.6g SZH:2.2g CK:0.0g FH:9.8g SÓ:1.2g Burgonyapüré (7;) EN:223.3kcal ZS:4.2g TZS:2.1g SZH:35.0g CK:5.6g FH:7.6g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g Alma befőtt EN:49.2kcal ZS:0.2g SZH:10.2g CK:9.0g FH:0.1g	Palóclevés (sertés) (1;7;) EN:213.5kcal ZS:11.9g TZS:3.8g SZH:16.6g CK:1.0g FH:8.5g SÓ:0.6g Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:195.3kcal ZS:2.0g TZS:0.1g SZH:37.2g CK:8.8g FH:5.2g SÓ:0.7g Porcukor szórát EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN:108.9kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:0.6g FH:3.7g SÓ:0.8g Halas vagdalt (1;3;4;) EN:133.7kcal ZS:9.3g TZS:3.3g SZH:2.4g CK:0.0g FH:10.7g SÓ:0.9g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.7g TZS:1.4g SZH:21.3g CK:5.9g FH:8.0g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Sárgabarack krémleves túrós galuskával (1;3;7;) EN:176.8kcal ZS:4.4g TZS:2.5g SZH:29.2g CK:16.5g FH:5.0g SÓ:0.4g Tarhonyás hús sertés (1;) EN:229.3kcal ZS:9.9g TZS:3.3g SZH:22.9g CK:1.1g FH:12.0g SÓ:0.9g 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 Fejes saláta EN:22.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.8g CK:4.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;) EN:78.2kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:13.8g CK:0.6g FH:2.3g SÓ:1.0g Fasírt golyó (sütőben sütvé) (1;6;) EN:125.8kcal ZS:8.4g TZS:1.4g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:176.5kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:24.3g CK:2.0g FH:9.2g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Túró rudi (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g 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	Vaníliás túrókrém (7;) EN:53.1kcal ZS:1.9g TZS:1.4g SZH:5.5g CK:5.5g FH:3.5g SÓ:0.0g Foszlós kalács (1;3;) EN:123.9kcal ZS:2.6g TZS:0.6g SZH:21.7g CK:2.8g FH:3.0g SÓ:0.3g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g 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 Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Gouda sajt (3;7;) EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Pritamin paprika EN:7.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:1.2g FH:0.2g SÓ:0.0g	Magos sajtkrém (7;) EN:89.4kcal ZS:6.9g TZS:3.1g SZH:2.5g CK:1.4g FH:3.8g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g körte EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g 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 Nektarin EN:34.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:5.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

	Hétfő 08.03	Kedd 08.04	Szerda 08.05	Csütörtök 08.06	Péntek 08.07	Szombat 08.08	Vasárnap 08.09
Ebéd	Zöldséges Gyöngybab leves (1;3;9;) EN:217.6kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:38.9g CK:1.5g FH:11.5g SÓ:1.3g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:102.2kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:6.6g FH:2.1g SÓ:0.9g	Palóclevés (sertés) (1;7;) EN:290.6kcal ZS:15.7g TZS:5.0g SZH:24.0g CK:1.1g FH:11.4g SÓ:0.7g	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN:133.8kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:15.9g CK:0.9g FH:4.5g SÓ:1.0g	Sárgabarack krémleves túrós galuskával (1;3;7;) EN:210.7kcal ZS:5.3g TZS:3.0g SZH:34.9g CK:20.5g FH:5.6g SÓ:0.5g	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;) EN:130.0kcal ZS:4.1g TZS:0.7g SZH:18.2g CK:0.7g FH:3.1g SÓ:1.2g	
	Borsos sertés tokány (1;9;) EN:248.0kcal ZS:18.8g TZS:5.9g SZH:4.5g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.1g	Sajtos csirkecomb felső (1;7;) EN:208.8kcal ZS:15.8g TZS:6.1g SZH:2.9g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:1.5g	Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:263.6kcal ZS:2.4g TZS:0.1g SZH:50.8g CK:12.3g FH:7.0g SÓ:1.0g	Halas vagdalt (1;3;4;) EN:198.4kcal ZS:13.9g TZS:5.0g SZH:2.9g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.3g	Tarhonyás hús sertés (1;) EN:429.0kcal ZS:18.4g TZS:5.5g SZH:44.9g CK:2.1g FH:20.2g SÓ:1.2g	Fasírt golyó (sütőben sütvé) (1;6;) EN:226.0kcal ZS:16.8g TZS:2.5g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g	
	Rizs köret EN:293.4kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.0g	Burgonyapüré (7;) EN:266.5kcal ZS:5.6g TZS:2.8g SZH:40.5g CK:7.4g FH:9.3g SÓ:1.0g	Porcukor szórat EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:299.9kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:33.1g CK:7.9g FH:12.8g SÓ:1.3g	fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:323.9kcal ZS:5.9g TZS:0.5g SZH:47.7g CK:4.1g FH:18.3g SÓ:0.4g	
	fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Alma befőtt EN:57.4kcal ZS:0.2g SZH:11.9g CK:10.5g FH:0.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Fejes saláta EN:26.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:4.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Túró rudi (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g	

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		32.hét 2026.08.03.-2026.08.09.		
Gasztvital		Hétfő 08.03	Kedd 08.04	Szerda 08.05	Csütörtök 08.06	Péntek 08.07	Szombat 08.08	Vasárnap 08.09
Ebéd	Zöldséges Gyöngybab leves (1;3;9;) EN:244.3kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:43.8g CK:1.7g FH:12.9g SÓ:1.4g	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:153.8kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:22.1g CK:8.1g FH:3.7g SÓ:0.9g	Palóclevés (sertés) (1;7;) EN:361.3kcal ZS:19.3g TZS:6.3g SZH:30.1g CK:1.4g FH:14.4g SÓ:0.8g	Reszelttészta leves (1;3;9;) EN:146.5kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:17.7g CK:1.0g FH:5.3g SÓ:1.2g	Sárgabarack krémleves túrós galuskával (1;3;7;) EN:229.6kcal ZS:5.9g TZS:3.3g SZH:38.3g CK:23.0g FH:5.9g SÓ:0.6g	Magyaros burgonyaleves (1;3;9;) EN:159.2kcal ZS:5.0g TZS:0.8g SZH:21.9g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:1.3g		
	Borsos sertés tokány (1;9;) EN:278.6kcal ZS:21.1g TZS:6.7g SZH:5.0g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:1.5g	Sajtos csirkecomb felső (1;7;) EN:234.9kcal ZS:17.8g TZS:6.8g SZH:3.2g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:1.7g	Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:301.3kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:58.3g CK:14.1g FH:8.1g SÓ:1.1g	Halas vagdalt (1;3;4;) EN:207.1kcal ZS:14.1g TZS:5.1g SZH:3.9g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.4g	Tarhonyás hús sertés (1;) EN:566.8kcal ZS:25.3g TZS:6.8g SZH:59.5g CK:2.8g FH:24.5g SÓ:10.1g	Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;) EN:284.7kcal ZS:20.5g TZS:3.2g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g		
	Rizs köret EN:344.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.5g	Burgonyapüré (7;) EN:292.9kcal ZS:6.1g TZS:3.0g SZH:44.7g CK:7.9g FH:10.1g SÓ:1.5g	Porcukor szórát EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:329.6kcal ZS:12.0g TZS:2.5g SZH:37.8g CK:9.1g FH:13.6g SÓ:1.5g	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	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:373.6kcal ZS:7.6g TZS:0.7g SZH:53.7g CK:4.6g FH:20.6g SÓ:0.4g		
	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	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Alma befőtt EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Fejes saláta EN:33.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:5.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	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 Túró rudi (6;7;) EN:106.5kcal ZS:5.3g TZS:4.5g SZH:11.7g CK:11.1g FH:2.9g SÓ:0.0g		

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-Rákkfélék; 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2026.07.28. 9:00