ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
OVI

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai	**Barackos tea** EN:30.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g **Pulyka sonka (6;)** EN:24.6kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.5g **margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**Karamellás tej (7;)** EN:102.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:12.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **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	**Tej (7;)** EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g **Natúr túrókrém (7;)** EN:57.2kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:3.9g CK:2.1g FH:3.8g SÓ:0.5g **Napraforgómagos zsemle (1;)** EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	**Gyümölcsös joghurt (7;)** EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g **Falusi Kifli (1;)** EN:178.5kcal ZS:1.6g TZS:0.4g SZH:3.5g CK:1.8g FH:6.0g SÓ:0.7g	**Citromos tea** EN:28.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:7.1g FH:0.0g 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 zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g
Ebéd	**Sertés gulyásleves (1;3;9;)** EN:110.3kcal ZS:6.2g TZS:2.1g SZH:7.3g CK:0.1g FH:6.6g SÓ:0.9g **Tejbendara kókuszreszelékkel (1;7;)** EN:310.8kcal ZS:13.2g TZS:9.6g SZH:37.2g CK:22.3g FH:8.5g SÓ:0.2g **Kakaó szórat** EN:79.2kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:17.8g CK:17.5g FH:0.6g SÓ:0.0g **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 **alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Tojásleves (1;3;)** EN:97.8kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:5.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.7g **Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;)** EN:200.4kcal ZS:16.7g TZS:2.3g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g 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 **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Szilvaleves (1;7;)** EN:116.0kcal ZS:4.6g TZS:3.0g SZH:16.3g CK:13.5g FH:1.4g SÓ:0.5g **Gyros fűszeres csirkemell csíkok** EN:188.7kcal ZS:12.0g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:2.3g **Petrezselymes rizs** EN:209.7kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:46.6g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:4.0g **Tzatziki (7;)** EN:23.6kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g	**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 **Sült csirkecomb alsó** EN:100.7kcal ZS:6.0g TZS:0.1g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.8g SÓ:0.6g **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	**Zöldséges karalábéleves (1;3;9;)** EN:88.6kcal ZS:3.7g TZS:0.7g SZH:9.9g CK:2.1g FH:3.8g SÓ:0.3g **Harcsapaprikás (1;4;7;)** EN:182.0kcal ZS:13.9g TZS:3.9g SZH:4.5g CK:0.7g FH:10.2g SÓ:0.8g **Főtt tészta (1;)** EN:252.0kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:1.5g **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
Uzsonna	**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 **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Kenőmájas (sertés)** EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g 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 **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Sonkás felvágott** EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g **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 **Paradicsom** EN:13.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Natúr sajtkrém (7;)** EN:36.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:2.2g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.8g **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 **Sárgarépa csíkok** EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.1g	**Epres vaníliás álom (1;7;)** EN:162.5kcal ZS:5.8g TZS:2.8g SZH:24.3g CK:10.3g FH:2.5g SÓ:0.4g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g 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(kálcium: 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, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Nyomtatva: 2026.10.27. 10:07

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső
IF 10-14

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai	**Barackos tea** EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Pulyka sonka (6;)** EN:36.9kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.5g SÓ:0.8g **margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**Karamellás tej (7;)** EN:128.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:15.5g CK:15.5g FH:7.5g SÓ:0.3g **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	**Tej (7;)** EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g **Natúr túrókrém (7;)** EN:72.9kcal ZS:3.8g TZS:2.7g SZH:4.7g CK:2.5g FH:4.7g SÓ:0.5g **Napraforgómagos zsemle (1;)** EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	**Gyümölcsös joghurt (7;)** EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g **Falusi Kifli (1;)** EN:178.5kcal ZS:1.6g TZS:0.4g SZH:3.5g CK:1.8g FH:6.0g SÓ:0.7g	**Citromos tea** EN:40.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Gouda sajt (3;7;)** EN:137.2kcal ZS:10.4g TZS:7.1g SZH:0.8g CK:0.8g FH:11.2g SÓ:0.8g **margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **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
Ebéd	**Sertés gulyásleves (1;3;9;)** EN:234.3kcal ZS:15.5g TZS:3.9g SZH:13.7g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:1.2g **Tejbendara kókuszreszelékkel (1;7;)** EN:419.3kcal ZS:17.8g TZS:12.9g SZH:50.1g CK:30.0g FH:11.5g SÓ:0.3g **Kakaó szórat** EN:119.7kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g **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 **alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Tojásleves (1;3;)** EN:136.3kcal ZS:10.6g TZS:1.4g SZH:7.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.0g **Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;)** EN:259.1kcal ZS:20.4g TZS:3.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g **Zöldborsófőzelék (1;7;)** EN:299.9kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:33.1g CK:7.9g FH:12.8g SÓ:1.3g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Szilvaleves (1;7;)** EN:174.5kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:26.1g CK:20.5g FH:2.2g SÓ:0.5g **Gyros fűszeres csirkemell csíkok** EN:315.4kcal ZS:24.1g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.0g FH:23.0g SÓ:3.1g **Petrezselymes rizs** EN:335.3kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:62.1g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:5.1g **Tzatziki (7;)** EN:23.7kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g	**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 **Sült csirkecomb felső** EN:286.5kcal ZS:22.9g TZS:6.9g SZH:0.6g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:1.1g **Burgonyapüré (7;)** EN:266.5kcal ZS:5.6g TZS:2.8g SZH:40.5g CK:7.4g FH:9.3g SÓ:1.0g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g **Alma befőtt** EN:57.4kcal ZS:0.2g SZH:11.9g CK:10.5g FH:0.1g	**Zöldséges karalábéleves (1;3;9;)** EN:127.3kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:14.2g CK:3.1g FH:4.7g SÓ:0.4g **Harcsapaprikás (1;4;7;)** EN:237.0kcal ZS:18.1g TZS:5.0g SZH:6.0g CK:0.9g FH:13.1g SÓ:1.0g **Főtt tészta (1;)** EN:398.8kcal ZS:10.3g TZS:1.4g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.7g **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
Uzsonna	**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 **Kígyóuborka** EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Kenőmájas (sertés)** EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g **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 **Paprika** EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Sonkás felvágott** EN:28.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.7g **margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 **Paradicsom** EN:16.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Natúr sajtkrém (7;)** EN:43.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:2.5g CK:1.7g FH:1.3g SÓ:0.9g **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 **Sárgarépa csíkok** EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.1g	**Epres vaníliás álom (1;7;)** EN:162.5kcal ZS:5.8g TZS:2.8g SZH:24.3g CK:10.3g FH:2.5g SÓ:0.4g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g 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(kálcium: 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, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Nyomtatva: 2026.10.27. 10:08

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Középiskola
KÖZ

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Reggeli	**Tej (7;)** EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g **Pulyka sonka (6;)** EN:73.8kcal ZS:3.6g TZS:1.1g SZH:1.4g CK:0.4g FH:9.0g SÓ:1.5g **margarin** EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g **vizes zsemle (1;)** EN:277.0kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:52.9g FH:10.2g SÓ:1.2g **Kígyóuborka** EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Karamellás tej (7;)** EN:155.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:18.8g CK:18.8g FH:9.0g SÓ:0.3g **Kenőmájas (sertés)** EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g **Kockasajt, natúr (7;)** EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g **Falusi Kifli (1;)** EN:357.0kcal ZS:3.2g TZS:0.8g SZH:6.9g CK:3.6g FH:12.0g SÓ:1.4g **Paprika** EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g **Sonkás felvágott** EN:57.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:7.2g SÓ:1.4g **margarin** EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g **Napraforgómagos zsemle (1;)** EN:325.0kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:62.0g CK:1.1g FH:8.8g SÓ:1.2g **Paradicsom** EN:16.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Kakaó (7;)** EN:166.0kcal ZS:4.6g TZS:2.8g SZH:20.9g CK:20.8g FH:9.2g SÓ:0.3g **Túrós táska (1;6;7;)** EN:350.0kcal ZS:15.0g TZS:7.6g SZH:50.0g CK:16.0g FH:5.7g SÓ:0.1g **Pizzakrémes párna (1;7;)** EN:153.9kcal ZS:7.7g TZS:3.4g SZH:17.5g CK:2.0g FH:3.8g SÓ:0.7g	**Tej (7;)** EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g **Mátrai csemege szalámi** EN:120.0kcal ZS:11.3g TZS:4.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g **margarin** EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g **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 **Kápia paprika** EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:1.4g FH:0.8g SÓ:0.0g
Ebéd	**Sertés gulyásleves (1;3;9;)** EN:264.0kcal ZS:17.4g TZS:4.3g SZH:15.8g CK:0.2g FH:11.6g SÓ:1.4g **Tejbendara kókuszreszelékkel (1;7;)** EN:543.5kcal ZS:23.1g TZS:16.8g SZH:65.0g CK:39.0g FH:14.9g SÓ:0.3g **Kakaó szórat** EN:119.1kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:27.0g CK:26.5g FH:0.8g 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 **alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Tojásleves (1;3;)** EN:137.1kcal ZS:10.6g TZS:1.4g SZH:7.4g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.1g **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 **Zöldborsófőzelék (1;7;)** EN:329.6kcal ZS:12.0g TZS:2.5g SZH:37.8g CK:9.1g FH:13.6g SÓ:1.5g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g **Kiwi gyümölcs** EN:104.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:12.0g FH:2.0g SÓ:0.0g	**Szilvaleves (1;7;)** EN:200.3kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:30.4g CK:24.1g FH:2.5g SÓ:0.5g **Gyros fűszeres csirkemell csíkok** EN:259.7kcal ZS:16.0g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.0g FH:27.2g SÓ:3.5g **Petrezselymes rizs** EN:378.4kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:69.9g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:5.7g **Tzatziki (7;)** EN:23.7kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:0.0g	**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 **Sült csirkecomb felső** EN:312.4kcal ZS:23.4g TZS:8.2g SZH:0.7g CK:0.0g FH:23.2g SÓ:0.4g **Burgonyapüré (7;)** EN:292.9kcal ZS:6.1g TZS:3.0g SZH:44.7g CK:7.9g FH:10.1g SÓ:1.5g **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	**Zöldséges karalábéleves (1;3;9;)** EN:136.8kcal ZS:6.2g TZS:1.1g SZH:14.7g CK:3.3g FH:5.3g SÓ:0.4g **Harcsapaprikás (1;4;7;)** EN:264.4kcal ZS:20.2g TZS:5.6g SZH:6.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:1.1g **Főtt tészta (1;)** EN:373.9kcal ZS:7.5g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.7g **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
Vacsora	**Erdei gombás pulykaragu (7;)** EN:228.6kcal ZS:16.3g TZS:4.7g SZH:2.0g CK:0.7g FH:18.3g SÓ:1.7g **Rizs köret** EN:344.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:1.5g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Sertéshúsos lasagne (1;3;7;9;)** EN:699.9kcal ZS:36.2g TZS:14.4g SZH:60.1g CK:7.2g FH:32.4g SÓ:1.7g **körte** EN:62.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:1.8g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Brassói aprópecsenye** EN:433.6kcal ZS:37.1g TZS:11.0g SZH:5.4g CK:0.1g FH:19.8g SÓ:1.5g **Tepsis burgonya (12;)** EN:257.6kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:42.3g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.1g **Házi csalamádé** EN:62.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:13.1g CK:7.6g FH:1.4g SÓ:1.3g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	**Rakott brokkoli csirkemellel (3;7;)** EN:544.5kcal ZS:19.2g TZS:7.3g SZH:61.6g CK:2.9g FH:30.1g SÓ:1.8g **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 **Narancs** EN:143.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.7g CK:22.8g FH:2.1g 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(kálcium: 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, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Nyomtatva: 2026.10.27. 10:08