ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
OVI

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

Gasztvitál

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Tízórai	**Tej (7;)** EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g **Kockasajt, sonkás (7;)** EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g **vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:113.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:14.9g CK:14.2g FH:6.1g SÓ:0.2g **Olasz felvágott** EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g **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	**Tej (7;)** EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g **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	**Gyümölcs tea (12;)** EN:30.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g **Házi trappista sajtkrém (7;)** EN:47.5kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:3.0g SÓ:0.2g **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	**Citromos tea** EN:28.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:7.1g FH:0.0g SÓ:0.0g **Zöldfűszeres vajkrém (7;)** EN:58.3kcal ZS:5.4g TZS:3.5g SZH:1.9g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.2g **Falusi Kifli (1;)** EN:178.5kcal ZS:1.6g TZS:0.4g SZH:3.5g CK:1.8g FH:6.0g SÓ:0.7g
Ebéd	**Nyírségi gombócleves (1;3;6;7;)** EN:162.2kcal ZS:8.9g TZS:3.3g SZH:11.0g CK:2.5g FH:8.7g SÓ:1.9g **Főtt tészta (1;)** EN:252.0kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:1.5g **Dejó szórat (1;)** EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g SÓ:0.0g **alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Zöldséges sárgaborsóleves (1;7;10;)** EN:131.2kcal ZS:4.9g TZS:1.6g SZH:16.3g CK:4.3g FH:4.8g SÓ:1.0g **Provance fűszeres csirkecombfilé** EN:108.3kcal ZS:5.9g TZS:1.1g SZH:0.6g CK:0.0g FH:12.6g 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 **Házi káposztasaláta** EN:16.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:4.0g FH:0.8g SÓ:0.7g	**Daragaluska leves (1;3;9;)** EN:83.9kcal ZS:4.6g TZS:0.7g SZH:6.7g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:1.5g **Húsgombóc (sertés) (3;)** EN:163.1kcal ZS:10.7g TZS:3.7g SZH:6.2g CK:0.0g FH:10.5g SÓ:0.8g **Paradicsom mártás (1;9;)** EN:107.7kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:16.0g CK:9.8g FH:1.8g SÓ:0.6g **Főtt burgonya 1/2** EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	**Sütőtök krémleves (1;7;12;)** EN:146.1kcal ZS:5.3g TZS:3.3g SZH:21.5g CK:9.2g FH:2.5g SÓ:0.8g **Pirított tökmag** EN:43.3kcal ZS:3.7g TZS:0.7g SZH:1.4g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.0g **Rántott sertésszelet (1;3;)** EN:211.2kcal ZS:9.7g TZS:2.5g SZH:15.8g CK:0.2g FH:15.1g SÓ:0.8g **Rizi-bizi** EN:198.5kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:41.7g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.2g **Cékla saláta (10;)** EN:10.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g	**Sajtkrémleves (1;7;)** EN:166.8kcal ZS:8.4g TZS:5.3g SZH:11.8g CK:11.5g FH:10.5g SÓ:1.6g **Pirított zsemlekocka (1;)** EN:35.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.1g **Magyaros csirkeragu (1;)** EN:130.2kcal ZS:7.3g TZS:1.2g SZH:4.4g CK:0.0g FH:11.1g SÓ:0.5g **Bulgur köret (1;)** EN:184.9kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.6g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g **Csemege uborka * (10;)** EN:5.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.6g FH:0.4g SÓ:0.8g
Uzsonna	**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 **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	**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 **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	**Kefíres túrókrém (7;)** EN:35.5kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.0g **vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g 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	**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 **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Túrós táska (1;6;7;)** EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g **alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g 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: 2026.10.12. 14:49

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső
IF 10-14

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

Gasztvitál

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Tízórai	**Tej (7;)** EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g **Kockasajt, sonkás (7;)** EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g **vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:146.0kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:19.7g CK:19.0g FH:7.6g SÓ:0.3g **Olasz felvágott** EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g **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	**Tej (7;)** EN:137.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:7.3g SÓ:0.3g **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	**Gyümölcs tea (12;)** EN:40.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Házi trappista sajtkrém (7;)** EN:82.1kcal ZS:6.1g TZS:3.8g SZH:1.3g CK:0.5g FH:5.4g SÓ:0.4g **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	**Citromos tea** EN:40.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Zöldfűszeres vajkrém (7;)** EN:76.5kcal ZS:7.1g TZS:4.6g SZH:2.4g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.3g **Falusi Kifli (1;)** EN:178.5kcal ZS:1.6g TZS:0.4g SZH:3.5g CK:1.8g FH:6.0g SÓ:0.7g
Ebéd	**Nyírségi gombócleves (1;3;6;7;)** EN:288.8kcal ZS:14.1g TZS:5.1g SZH:20.0g CK:4.2g FH:18.7g SÓ:2.7g **Főtt tészta (1;)** EN:398.8kcal ZS:10.3g TZS:1.4g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.7g **Dejó szórat (1;)** EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g SÓ:0.0g **alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Zöldséges sárgaborsóleves (1;7;10;)** EN:168.5kcal ZS:6.3g TZS:2.0g SZH:21.0g CK:5.7g FH:6.1g SÓ:1.3g **Provance fűszeres csirkecombfilé** EN:166.8kcal ZS:9.4g TZS:1.8g SZH:1.0g CK:0.0g FH:19.0g SÓ:0.9g **Rizs köret** EN:293.4kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.0g **Házi káposztasaláta** EN:56.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:11.7g CK:6.0g FH:1.6g SÓ:1.0g	**Daragaluska leves (1;3;9;)** EN:139.4kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:11.9g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:2.0g **Húsgombóc (sertés) (3;)** EN:266.1kcal ZS:16.9g TZS:5.9g SZH:11.7g CK:0.0g FH:16.9g SÓ:1.1g **Paradicsom mártás (1;9;)** EN:241.2kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:39.0g CK:22.7g FH:3.2g SÓ:0.8g **Főtt burgonya 1/2** EN:131.6kcal ZS:0.3g SZH:25.8g FH:3.5g SÓ:0.3g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	**Sütőtök krémleves (1;7;12;)** EN:197.3kcal ZS:7.3g TZS:4.5g SZH:28.9g CK:13.2g FH:3.3g SÓ:1.0g **Pirított tökmag** EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g **Rántott sertésszelet (1;3;)** EN:263.4kcal ZS:11.8g TZS:2.9g SZH:21.0g CK:0.2g FH:18.1g SÓ:0.9g **Rizi-bizi** EN:323.7kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:58.5g CK:0.0g FH:9.0g SÓ:1.2g **Cékla saláta (10;)** EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	**Sajtkrémleves (1;7;)** EN:217.1kcal ZS:10.5g TZS:6.6g SZH:16.6g CK:15.3g FH:13.2g SÓ:1.8g **Pirított zsemlekocka (1;)** EN:35.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:7.0g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.1g **Magyaros csirkeragu (1;)** EN:199.1kcal ZS:12.0g TZS:1.9g SZH:6.3g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:0.6g **Bulgur köret (1;)** EN:309.2kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.8g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g **Csemege uborka * (10;)** EN:9.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:1.1g FH:0.7g SÓ:1.4g
Uzsonna	**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: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	**Tojáskrém (3;7;10;)** EN:47.1kcal ZS:2.5g TZS:0.8g SZH:1.7g CK:0.7g FH:2.9g SÓ:0.5g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Kefíres túrókrém (7;)** EN:45.9kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.5g FH:4.5g SÓ:0.0g **vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g **Rágórépa** EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Zala felvágott** EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g 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 **Kígyóuborka** EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Túrós táska (1;6;7;)** EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g **alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g 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: 2026.10.12. 14:49

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Középiskola
KÖZ

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

Gasztvitál

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Reggeli	**Tej (7;)** EN:165.0kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.4g **Gouda sajt 1/2 (3;7;)** EN:85.8kcal ZS:6.5g TZS:4.5g SZH:0.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.5g **Füstölt sajt 1/2 (7;)** EN:59.2kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:1.4g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.3g **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 **Paprika** EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:168.5kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:22.0g CK:21.3g FH:9.1g SÓ:0.3g **Olasz felvágott** EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g **margarin** EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g **Humusz (7;)** EN:72.8kcal ZS:6.3g TZS:3.8g SZH:2.3g CK:0.6g FH:1.4g SÓ:0.5g **Panini (1;7;)** EN:277.0kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:54.0g CK:1.9g FH:9.5g SÓ:0.9g **Kígyóuborka** EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.6g 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 **Főtt tojás (3;)** EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g **Kefíres túrókrém (7;)** EN:71.0kcal ZS:3.5g TZS:2.5g SZH:2.2g CK:2.2g FH:7.1g SÓ:0.0g **Falusi Kifli (1;)** EN:357.0kcal ZS:3.2g TZS:0.8g SZH:6.9g CK:3.6g FH:12.0g SÓ:1.4g **Jégcsapretek** EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Gyümölcs tea (12;)** EN:45.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:11.3g FH:0.0g SÓ:0.0g **Zala felvágott** EN:144.0kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:1.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:1.3g **Kockasajt, natúr (7;)** EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g **Császár zsemle (1;6;)** EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g **Kápia paprika** EN:18.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:1.4g 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 **Pritaminpaprikás omlett (3;7;)** EN:130.0kcal ZS:9.3g TZS:2.5g SZH:1.7g CK:1.7g FH:9.4g SÓ:0.9g **Paradicsom** EN:16.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g **teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;)** EN:249.0kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:47.2g CK:1.4g FH:8.6g SÓ:1.3g
Ebéd	**Nyírségi gombócleves (1;3;6;7;)** EN:315.2kcal ZS:15.8g TZS:5.7g SZH:20.4g CK:4.3g FH:20.9g SÓ:3.0g **Főtt tészta (1;)** EN:373.9kcal ZS:7.5g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.7g **Dejó szórat (1;)** EN:216.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:20.5g FH:6.6g 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 **alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Zöldséges sárgaborsóleves (1;7;10;)** EN:187.0kcal ZS:7.3g TZS:2.4g SZH:22.9g CK:6.3g FH:6.6g SÓ:1.5g **Provance fűszeres csirkecombfilé** EN:197.5kcal ZS:11.7g TZS:2.1g SZH:1.2g CK:0.0g FH:21.1g SÓ:1.2g **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 **Házi káposztasaláta** EN:63.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.2g CK:7.5g FH:1.6g SÓ:1.3g	**Daragaluska leves (1;3;9;)** EN:126.0kcal ZS:6.0g TZS:0.8g SZH:12.7g CK:0.5g FH:3.3g SÓ:2.9g **Húsgombóc (sertés) (3;)** EN:301.5kcal ZS:19.0g TZS:6.6g SZH:13.6g CK:0.0g FH:19.0g SÓ:1.2g **Paradicsom mártás (1;9;)** EN:209.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:32.4g CK:22.7g FH:2.3g SÓ:0.9g **Főtt burgonya 1/2** EN:131.6kcal ZS:0.3g SZH:25.8g FH:3.5g SÓ:2.9g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	**Sütőtök krémleves (1;7;12;)** EN:212.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:31.1g CK:13.7g FH:3.6g SÓ:1.2g **Pirított tökmag** EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g **Rántott sertésszelet (sütőben sütve) (1;3;)** EN:471.4kcal ZS:30.7g TZS:5.3g SZH:26.5g CK:0.3g FH:21.1g SÓ:1.0g **Rizi-bizi** EN:364.2kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:65.8g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:1.4g **Cékla saláta (10;)** EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	**Sajtkrémleves (1;7;)** EN:245.0kcal ZS:11.6g TZS:7.2g SZH:19.6g CK:17.2g FH:14.7g SÓ:2.0g **Pirított zsemlekocka (1;)** EN:53.3kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:10.5g CK:0.5g FH:1.7g SÓ:0.1g **Magyaros csirkeragu (1;)** EN:225.8kcal ZS:13.5g TZS:2.1g SZH:7.3g CK:0.0g FH:17.8g SÓ:2.2g **Bulgur köret (1;)** EN:374.0kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:67.2g CK:2.1g FH:12.1g SÓ:0.9g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g **Csemege uborka * (10;)** EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g
Vacsora	**Sült virsli** EN:279.3kcal ZS:23.2g TZS:9.5g SZH:3.4g CK:0.0g FH:14.4g SÓ:2.5g **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:260.1kcal ZS:13.6g TZS:3.4g SZH:23.9g CK:5.4g FH:7.9g SÓ:1.1g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	**Sütőben sült corn flakes halszelet (1;3;4;)** EN:315.7kcal ZS:9.5g TZS:1.6g SZH:31.6g CK:1.6g FH:14.5g SÓ:1.5g **Petrezselymes burgonya (7;)** EN:322.3kcal ZS:15.0g TZS:6.6g SZH:41.5g CK:2.1g FH:4.3g SÓ:1.2g **Alma befőtt** EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	**Sonkás-gombás pizza (1;6;7;)** EN:573.1kcal ZS:28.0g TZS:8.1g SZH:54.9g CK:0.9g FH:24.0g SÓ:2.5g **Kiwi gyümölcs** EN:104.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:12.0g FH:2.0g SÓ:0.0g	**Cézársaláta (3;7;10;)** EN:357.7kcal ZS:23.9g TZS:9.1g SZH:7.4g CK:3.1g FH:25.8g SÓ:2.2g **Tejszelet (1;3;6;7;)** EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g 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	

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: 2026.10.12. 14:49

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Középiskola
KÖZ

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

Gasztvitál

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Vacsora	**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: 2026.10.12. 14:49