

Gasztvital	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg Tavaszi felvágott EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g 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 Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tejfölös túrókrém (7;) EN:55.5kcal ZS:3.3g TZS:2.4g SZH:1.4g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:0.0g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Napraforgós sajtkrém (7;) EN:51.7kcal ZS:4.4g TZS:2.3g SZH:1.6g CK:1.5g FH:1.5g SÓ:0.4g CA:144.8mg 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:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pritaminos szendvicsskrém (7;) EN:110.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:2.7g CK:1.2g FH:1.0g SÓ:0.3g CA:15.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:349.8kcal ZS:19.1g TZS:5.0g SZH:26.8g CK:3.0g FH:15.6g SÓ:1.9g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Spagetti (1;) EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Karalábéfőzelék (1;7;) EN:165.0kcal ZS:7.1g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:11.1g FH:3.8g SÓ:1.2g CA:24.0mg Natúr csirkemell szelet EN:139.3kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Zellerleves (1;9;) EN:154.1kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:26.3g CK:1.8g FH:4.7g SÓ:1.4g Budapest sertésragu EN:222.2kcal ZS:14.8g TZS:4.2g SZH:6.2g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.3g CA:4.5mg Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Székelýkáposzta (1;7;) EN:568.3kcal ZS:39.7g TZS:10.9g SZH:30.7g CK:1.2g FH:21.7g SÓ:6.8g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Piskóta rolád (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	Magyaros zöldbaleves (1;3;) EN:288.5kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:22.7g CK:2.4g FH:4.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg Csikós sertéstokány (1;7;) EN:263.8kcal ZS:21.1g TZS:9.1g SZH:5.5g CK:0.7g FH:12.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Ringlószilva EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:349.8kcal ZS:19.1g TZS:5.0g SZH:26.8g CK:3.0g FH:15.6g SÓ:1.9g CA:0.0mg Mák szórat EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g Főtt tészta (1;) EN:290.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:46.8g CK:2.3g FH:7.9g 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 Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:495.7kcal ZS:21.8g TZS:5.1g SZH:53.2g CK:4.1g FH:20.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertés aprópecsenye EN:189.6kcal ZS:15.6g TZS:4.1g SZH:2.8g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Zellerleves (1;9;) EN:154.1kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:26.3g CK:1.8g FH:4.7g SÓ:1.4g Tejfölös-kukoricás csirkeragu (7;) EN:355.7kcal ZS:24.8g TZS:5.9g SZH:8.2g CK:3.6g FH:23.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:234.8kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:15.4g CK:2.4g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;) EN:270.0kcal ZS:20.6g TZS:7.7g SZH:6.0g CK:0.8g FH:15.0g SÓ:2.0g CA:0.0mg Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Piskóta rolád (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	Magyaros zöldbaleves (1;3;) EN:288.5kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:22.7g CK:2.4g FH:4.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg Húsgombóc (3;) EN:279.1kcal ZS:11.2g TZS:3.8g SZH:31.0g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:1.1g Kapor mártás (1;7;) EN:129.7kcal ZS:8.6g TZS:3.2g SZH:11.1g CK:2.9g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g Ringlószilva EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső ISK XI		39.hét 2025.09.22.-2025.09.28.	
Gasztvital		Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26	
Ebéd B			Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g				
Uzsonna		Olaszoshalkrém (4;) EN:72.5kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:7.0g CK:5.0g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paradicsom EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g	Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g 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 SZH:0.9g FH:0.5g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g 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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	
Napi összesítés		EN: 2742.4 kcal; ZS: 95.3 g; TZS: 28.6 g; SZH: 363.4 g; CK: 50.9 g; FH: 98.7 g; SÓ: 9.2 g; CA: 432.0 mg;	EN: 2139.3 kcal; ZS: 85.7 g; TZS: 27.6 g; SZH: 240.4 g; CK: 54.3 g; FH: 92.1 g; SÓ: 12.4 g; CA: 48.0 mg;	EN: 2273.5 kcal; ZS: 76.6 g; TZS: 17.4 g; SZH: 298.1 g; CK: 19.8 g; FH: 88.3 g; SÓ: 8.9 g; CA: 149.3 mg;	EN: 2701.6 kcal; ZS: 137.2 g; TZS: 42.7 g; SZH: 290.9 g; CK: 62.0 g; FH: 79.4 g; SÓ: 13.4 g; CA: 204.0 mg;	EN: 2382.5 kcal; ZS: 112.0 g; TZS: 33.1 g; SZH: 264.0 g; CK: 23.6 g; FH: 69.1 g; SÓ: 10.2 g; CA: 187.5 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, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.08.29. 11:29