

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső ISK XI		5.hét 2026.01.26.-2026.02.01.	
Gasztvital		Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30	
Tízórai	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:263.1kcal ZS:22.6g TZS:7.4g SZH:3.1g CK:2.3g FH:11.0g SÓ:1.2g 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 Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g 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 Savanyú káposzta (12;) EN:10.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.9g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csemege szalámi EN:226.8kcal ZS:21.6g TZS:8.8g SZH:1.4g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.6g 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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		
Ebéd A	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7;) EN:161.7kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:20.7g CK:2.9g FH:11.8g SÓ:2.5g Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Tehéntúró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g Fodros nagykocka (1;) EN:575.5kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:82.9g CK:5.1g FH:15.9g SÓ:0.9g 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:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g Paradicsomos káposzta (1;) EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g 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	Vegyes-gyümölcsleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:34.7g CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Párolt rizs fél-adag EN:214.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.0g Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:302.4kcal ZS:18.7g TZS:3.8g SZH:26.8g CK:16.5g FH:4.0g SÓ:0.7g Hideg ebéd	Zöldségleves (1;3;) EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g Sertés pörkölt EN:188.7kcal ZS:10.2g TZS:2.2g SZH:4.9g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:1.9g Galuska köret (1;3;) EN:484.4kcal ZS:15.0g TZS:1.5g SZH:107.5g FH:30.0g SÓ:1.0g Káposztasaláta * (10;12;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:218.1kcal ZS:16.9g TZS:3.6g SZH:12.6g CK:1.6g FH:2.6g SÓ:1.3g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Rakott burgonya kolbással (3;7;12;) EN:620.9kcal ZS:34.0g TZS:13.0g SZH:47.6g CK:0.8g FH:25.7g SÓ:2.5g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g		
Ebéd B	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7;) EN:161.7kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:20.7g CK:2.9g FH:11.8g SÓ:2.5g Dejő szórát (1;) EN:149.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:21.2g CK:14.9g FH:4.4g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g Sertés aprópecsenye EN:189.6kcal ZS:15.6g TZS:4.1g SZH:2.8g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:1.5g Finomfőzelék (1;7;) EN:258.0kcal ZS:12.4g TZS:4.3g SZH:29.9g CK:12.7g FH:6.5g SÓ:1.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g 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	Vegyes-gyümölcsleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:34.7g CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g Mézes-mustáros csirkecombfilé (10;) EN:380.0kcal ZS:13.3g TZS:3.4g SZH:11.3g CK:10.0g FH:52.4g SÓ:1.3g Bulgur-köret 1/2 (1;) EN:298.2kcal ZS:3.4g TZS:0.2g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.4g Párolt zöldségköret fél-adag EN:116.5kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:18.9g CK:5.5g FH:4.2g SÓ:0.7g Hideg ebéd	Zöldségleves (1;3;) EN:121.6kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.9g SÓ:1.3g Pulykasült EN:293.0kcal ZS:19.6g TZS:2.4g FH:28.9g SÓ:0.8g Burgonyapüré (7;12;) EN:357.9kcal ZS:10.3g TZS:5.9g SZH:50.2g CK:9.7g FH:11.9g SÓ:1.0g Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:218.1kcal ZS:16.9g TZS:3.6g SZH:12.6g CK:1.6g FH:2.6g SÓ:1.3g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Bácskai rizseshús EN:630.9kcal ZS:29.5g TZS:8.1g SZH:65.8g CK:0.0g FH:26.1g SÓ:1.6g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g		
Uzsonna							

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(

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

Lapszám: 1 / 2

Nyomtatva: 2025.11.17. 9:54

Gasztvital	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
Uzsonna	Baromfi párizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.8g 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	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g 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 Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:105.0kcal ZS:3.1g TZS:16.3g SZH:2.5g CK:1.8g FH:15.0g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g
Napi összesítés	EN: 2523.6 kcal; ZS: 83.1 g; TZS: 23.6 g; SZH: 341.0 g; CK: 36.0 g; FH: 95.7 g; SÓ: 11.3 g;	EN: 2765.0 kcal; ZS: 125.0 g; TZS: 39.0 g; SZH: 313.3 g; CK: 82.7 g; FH: 88.7 g; SÓ: 13.0 g;	EN: 2929.3 kcal; ZS: 123.2 g; TZS: 29.0 g; SZH: 328.2 g; CK: 110.1 g; FH: 121.2 g; SÓ: 9.8 g;	EN: 2278.6 kcal; ZS: 90.8 g; TZS: 39.1 g; SZH: 272.0 g; CK: 28.1 g; FH: 132.6 g; SÓ: 12.9 g;	EN: 2601.2 kcal; ZS: 124.2 g; TZS: 42.5 g; SZH: 284.9 g; CK: 39.0 g; FH: 79.0 g; SÓ: 9.5 g;