

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső ISK XI		6.hét 2026.02.02.-2026.02.08.	
Gasztvital		Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06	
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g	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	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:96.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:11.0g CK:11.0g FH:6.6g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g		
	Natúr vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g	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	Füstölt pulyka párizsi EN:84.8kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.4g SÓ:0.8g	Kenőmájás EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g		
	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g 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		
	Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Póréhagyma EN:47.5kcal ZS:0.4g SZH:8.6g FH:2.8g	Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	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	Savanyú káposzta (12;) EN:10.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.9g		
Ebéd A	Húsos bableves (1;9;) EN:210.4kcal ZS:8.4g TZS:2.8g SZH:18.3g CK:2.4g FH:13.0g SÓ:1.3g	Májgaluskaleves (1;3;) EN:181.0kcal ZS:3.2g TZS:1.0g SZH:24.9g CK:4.7g FH:12.0g SÓ:1.3g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:225.4kcal ZS:3.3g TZS:2.6g SZH:45.8g CK:36.6g FH:2.4g SÓ:0.0g	Lebbencs leves (1;12;) EN:169.0kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:21.1g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:1.4g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.6g		
	Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Sült csirkecomb filé EN:253.1kcal ZS:10.3g TZS:2.5g SZH:0.9g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g	Fokhagymás csirkefalatok EN:145.3kcal ZS:6.3g TZS:1.5g SZH:2.7g CK:0.0g FH:18.1g SÓ:0.6g	Pírtott napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g		
	Csokiöntet (1;7;) EN:145.1kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:19.6g CK:10.8g FH:8.3g SÓ:0.2g	Parajfőzelék (1;7;) EN:240.5kcal ZS:12.8g TZS:1.9g SZH:23.1g CK:2.5g FH:6.6g SÓ:1.1g	Zöldséges rizs EN:420.3kcal ZS:12.4g TZS:1.4g SZH:69.0g CK:2.0g FH:9.0g SÓ:1.3g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:495.7kcal ZS:21.8g TZS:5.1g SZH:53.2g CK:4.1g FH:20.1g SÓ:0.6g	Milánói spagetti sertés (1;) EN:972.8kcal ZS:43.2g TZS:15.9g SZH:105.1g CK:29.2g FH:41.2g SÓ:2.0g		
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g		Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g		
Ebéd B	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g			Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		
	Húsos bableves (1;9;) EN:210.4kcal ZS:8.4g TZS:2.8g SZH:18.3g CK:2.4g FH:13.0g SÓ:1.3g	Májgaluskaleves (1;3;) EN:181.0kcal ZS:3.2g TZS:1.0g SZH:24.9g CK:4.7g FH:12.0g SÓ:1.3g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:225.4kcal ZS:3.3g TZS:2.6g SZH:45.8g CK:36.6g FH:2.4g SÓ:0.0g	Lebbencs leves (1;12;) EN:169.0kcal ZS:7.2g TZS:1.2g SZH:21.1g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:1.4g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.6g		
	Gránátos kocka (1;12;) EN:605.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:88.1g CK:3.6g FH:15.4g SÓ:1.6g	Fűszeres sertésszelet (1;) EN:182.5kcal ZS:11.1g TZS:3.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:0.4g	Csirkepörkölt EN:155.4kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:4.8g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:1.0g	Paprikás sültcsirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g	Pírtott napraforgó EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g		
	Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g	Sajtmártás (1;7;) EN:316.7kcal ZS:26.3g TZS:21.4g SZH:12.9g CK:7.1g FH:7.2g SÓ:1.2g	Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	Tököfőzelék (1;7;) EN:333.4kcal ZS:16.8g TZS:5.2g SZH:41.1g CK:20.7g FH:4.2g SÓ:0.9g	Stefánia vagdalt (1;3;) EN:313.8kcal ZS:18.8g TZS:6.4g SZH:16.0g CK:0.0g FH:19.6g SÓ:1.2g		
Uzsonna	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g 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	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Burgonyapüré (7;12;) EN:357.9kcal ZS:10.3g TZS:5.9g SZH:50.2g CK:9.7g FH:11.9g SÓ:1.0g		
	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g		Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		
					Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ: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(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, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 2

Nyomtatva: 2025.12.15. 12:24

	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Uzsonna	Bécsi felvágott EN:116.4kcal ZS:10.4g TZS:4.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.8g 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	Csirkemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g 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 Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Gouda sajt (3,7,) EN:171.5kcal ZS:13.0g TZS:8.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:14.0g 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	Vaj (7,) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g 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	Sajtos pogácsa (1,3,7,) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g
Napi összesítés	EN: 2224.6 kcal; ZS: 70.8 g; TZS: 24.6 g; SZH: 307.3 g; CK: 44.3 g; FH: 81.1 g; SÓ: 9.0 g;	EN: 2315.5 kcal; ZS: 90.3 g; TZS: 41.7 g; SZH: 268.4 g; CK: 36.9 g; FH: 102.1 g; SÓ: 8.9 g;	EN: 2542.2 kcal; ZS: 90.2 g; TZS: 29.4 g; SZH: 309.6 g; CK: 99.4 g; FH: 116.8 g; SÓ: 10.7 g;	EN: 2315.6 kcal; ZS: 89.9 g; TZS: 27.7 g; SZH: 272.7 g; CK: 42.8 g; FH: 96.9 g; SÓ: 8.3 g;	EN: 2712.3 kcal; ZS: 118.4 g; TZS: 50.3 g; SZH: 295.7 g; CK: 49.9 g; FH: 110.1 g; SÓ: 10.1 g;