

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső ISK XI		7.hét 2026.02.09.-2026.02.15.	
Gasztvital		Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13	
Tízórai	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g 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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH: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 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 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 Zöldfűszeres szendvicskrém (7;) EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	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 Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:92.3kcal ZS:9.0g TZS:5.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:1.1g 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 Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g		
	Ebéd A	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10;) EN:188.8kcal ZS:5.9g TZS:3.2g SZH:16.1g CK:2.4g FH:16.2g SÓ:2.4g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g Spagetti (1;) EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Paradicsomleves (1;) EN:240.3kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:16.9g FH:6.2g SÓ:0.9g Húsgombóc (3;) EN:279.1kcal ZS:11.2g TZS:3.8g SZH:31.0g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:1.1g Gombamártás (1;7;) EN:106.7kcal ZS:7.0g TZS:3.3g SZH:6.0g CK:1.3g FH:4.7g SÓ:1.3g Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.8g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Rántott halrúd (1;4;) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g Kukoricás rizs EN:384.5kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:74.3g CK:2.5g FH:9.1g SÓ:1.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:7.6g CK:6.6g FH:0.9g SÓ:1.4g	Tojásleves (1;3;) EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:215.3kcal ZS:12.7g TZS:4.4g SZH:11.9g CK:0.0g FH:13.0g SÓ:1.1g Paradicsomos káposzta (1;) EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:319.3kcal ZS:24.3g TZS:6.3g SZH:18.2g CK:3.3g FH:5.9g SÓ:1.2g Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Parajos-csirkeragu (1;) EN:410.0kcal ZS:4.8g TZS:1.1g SZH:67.5g CK:4.5g FH:24.2g 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 Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	
Ebéd B	Mustáros pulykaraguleves (1;3;7;10;) EN:188.8kcal ZS:5.9g TZS:3.2g SZH:16.1g CK:2.4g FH:16.2g SÓ:2.4g Rizsfelfújt (1;3;6;7;) EN:592.6kcal ZS:11.6g TZS:4.9g SZH:105.0g CK:42.1g FH:18.2g SÓ:0.8g Eperöntet EN:65.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.8g CK:14.0g FH:0.1g 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 Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Paradicsomleves (1;) EN:240.3kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:16.9g FH:6.2g SÓ:0.9g Sertéstokány EN:197.9kcal ZS:15.7g TZS:4.1g SZH:3.9g CK:0.0g FH:9.8g SÓ:1.5g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:534.4kcal ZS:18.3g TZS:3.6g SZH:66.5g CK:16.2g FH:19.6g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Sült csirkeemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g Barbecue öntet EN:73.6kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:5.5g CK:3.2g FH:0.4g SÓ:1.4g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	Tojásleves (1;3;) EN:187.2kcal ZS:16.9g TZS:2.4g SZH:4.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.0g Sertés aprópecsenye EN:197.9kcal ZS:15.7g TZS:4.1g SZH:3.9g CK:0.0g FH:9.8g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:405.2kcal ZS:10.1g TZS:2.3g SZH:56.1g CK:14.0g FH:18.0g SÓ:1.4g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:319.3kcal ZS:24.3g TZS:6.3g SZH:18.2g CK:3.3g FH:5.9g SÓ:1.2g Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Édes-savanyú csirkecsíkok EN:267.6kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:30.0g CK:24.9g FH:17.4g SÓ:1.3g Petrezselymes rizs EN:571.2kcal ZS:24.0g TZS:2.7g SZH:79.9g CK:0.0g FH:9.7g SÓ:0.8g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g		
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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 2

Nyomtatva: 2026.01.27. 12:49

Gasztvital	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Uzsonna	Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g Stangli (1;6;7;) EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:105.0kcal ZS:3.1g TZS:16.3g SZH:2.5g CK:1.8g FH:15.0g SÓ:0.5g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Rácsos túrós táska (1;3;7;) EN:213.9kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:25.6g CK:6.6g FH:5.2g SÓ:0.3g	Álomsonka EN:39.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.4g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	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;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g
Napi összesítés	EN: 2513.4 kcal; ZS: 65.2 g; TZS: 31.8 g; SZH: 376.8 g; CK: 85.2 g; FH: 100.3 g; SÓ: 9.8 g;	EN: 2565.5 kcal; ZS: 90.8 g; TZS: 42.3 g; SZH: 318.0 g; CK: 56.9 g; FH: 101.4 g; SÓ: 11.3 g;	EN: 2383.0 kcal; ZS: 104.7 g; TZS: 23.8 g; SZH: 279.9 g; CK: 47.5 g; FH: 73.5 g; SÓ: 9.9 g;	EN: 2432.9 kcal; ZS: 93.1 g; TZS: 24.8 g; SZH: 302.4 g; CK: 68.3 g; FH: 87.6 g; SÓ: 10.3 g;	EN: 3227.0 kcal; ZS: 141.7 g; TZS: 42.4 g; SZH: 381.8 g; CK: 77.8 g; FH: 106.1 g; SÓ: 10.3 g;