ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK ALSÓ

49.hét 2026.11.30.-2026.12.06.

Gasztvitál

	Hétfő 11.30	Kedd 12.01	Szerda 12.02	Csütörtök 12.03	Péntek 12.04
Tízórai	**Gyümölcs tea** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Főtt tojás (3;)** EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Körözött (7;)** EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g 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 **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Karamellás tej (7;)** EN:142.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:22.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Pizzás csiga (1;6;7;)** EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Provance szendvicskrém (7;)** EN:117.0kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.3g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	**Meggyes tea (12;)** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Kókuszos-barackos túrókrém (7;)** EN:190.4kcal ZS:14.2g TZS:11.0g SZH:9.9g CK:8.0g FH:3.7g SÓ:0.0g **Félbarna kenyér (1;)** EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g
Ebéd A	**Kaszás leves (7;12;)** EN:117.8kcal ZS:6.2g TZS:3.4g SZH:6.9g CK:2.3g FH:7.7g SÓ:0.9g **Mac & cheese (1;7;)** EN:529.3kcal ZS:22.6g TZS:15.1g SZH:59.4g CK:3.9g FH:21.2g SÓ:2.0g **Körte** EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Hamis gulyásleves (1;3;12;)** EN:164.8kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:24.5g CK:1.0g FH:3.6g SÓ:0.1g **Párolt sertésszelet** EN:214.1kcal ZS:16.4g TZS:3.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.2g **Gyümölcsmártás (7;)** EN:115.8kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:22.9g CK:17.2g FH:0.8g SÓ:0.7g **Pirított dara 1/2 adag (1;)** EN:204.2kcal ZS:4.2g TZS:0.7g SZH:36.5g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.3g	**Tojásleves (1;3;9;)** EN:87.2kcal ZS:6.2g TZS:0.9g SZH:5.5g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.6g **Pirított kenyérkocka (1;)** EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.8g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.1g **Csirkés paella** EN:364.7kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:49.4g CK:1.0g FH:19.4g SÓ:0.8g **Narancs** EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:4.6g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Zabgaluska leves (1;3;9;)** EN:146.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:15.6g CK:1.7g FH:4.3g SÓ:0.4g **Vadas sertésragu (1;7;10;)** EN:217.3kcal ZS:12.5g TZS:3.7g SZH:10.5g CK:3.7g FH:14.5g SÓ:0.6g **Tészta köret (1;)** EN:305.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.7g	**Karalábé krémleves (1;7;)** EN:98.1kcal ZS:5.2g TZS:3.4g SZH:9.1g CK:2.7g FH:2.6g SÓ:1.1g **Pirított napraforgómag** EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g **Mexikói halragu (1;4;)** EN:162.0kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:8.2g CK:3.8g FH:10.7g SÓ:0.7g **Bulgur köret (1;)** EN:253.9kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.7g **Csoki mikulás (6;7;)** EN:104.8kcal ZS:7.1g TZS:4.3g SZH:8.7g CK:8.4g FH:1.3g
Ebéd B	**Kaszás leves (7;12;)** EN:117.8kcal ZS:6.2g TZS:3.4g SZH:6.9g CK:2.3g FH:7.7g SÓ:0.9g **Vargabéles (1;3;7;)** EN:496.3kcal ZS:17.6g TZS:9.2g SZH:61.2g CK:23.3g FH:20.8g SÓ:0.3g **Körte** EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Hamis gulyásleves (1;3;12;)** EN:164.8kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:24.5g CK:1.0g FH:3.6g SÓ:0.1g **Csirkepörkölt** EN:165.2kcal ZS:9.0g TZS:1.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:1.1g **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:219.4kcal ZS:13.0g TZS:4.2g SZH:16.7g CK:7.0g FH:6.5g 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	**Tojásleves (1;3;9;)** EN:87.2kcal ZS:6.2g TZS:0.9g SZH:5.5g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.6g **Pirított kenyérkocka (1;)** EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.8g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.1g **Kukoricás csirkeragu (1;)** EN:153.6kcal ZS:6.7g TZS:1.3g SZH:9.0g CK:2.5g FH:13.1g SÓ:0.2g **Kuszkusz (1;)** EN:308.0kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.0g **Narancs** EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:4.6g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Zabgaluska leves (1;3;9;)** EN:146.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:15.6g CK:1.7g FH:4.3g SÓ:0.4g **Rántott sertéskaraj (1;3;)** EN:238.9kcal ZS:9.1g TZS:2.8g SZH:17.9g CK:1.2g FH:20.9g SÓ:0.4g **Rizi-bizi** EN:327.9kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:52.8g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:0.1g **Vegyes vágott * (10;12;)** EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g	**Karalábé krémleves (1;7;)** EN:98.1kcal ZS:5.2g TZS:3.4g SZH:9.1g CK:2.7g FH:2.6g SÓ:1.1g **Pirított napraforgómag** EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g **Sárgaborsós bolognai spagetti (1;9;)** EN:379.3kcal ZS:8.6g TZS:1.1g SZH:48.2g CK:5.6g FH:23.9g SÓ:1.3g **Sajt szórat (1;7;)** EN:94.2kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.6g **Csoki mikulás (6;7;)** EN:104.8kcal ZS:7.1g TZS:4.3g SZH:8.7g CK:8.4g FH:1.3g
Uzsonna	**Metélőhagymás sajtkrém (7;)** EN:61.0kcal ZS:4.8g TZS:2.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:2.5g SÓ:0.4g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	**Marha párizsi** EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Téli szalámi** EN:103.4kcal ZS:9.4g TZS:3.8g FH:4.6g SÓ:0.9g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Trappista sajt (7;)** EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Sonkás kockasajt (7;)** EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g **Teljes kiőrlésű kifli (1;6;)** EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g

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: 2026.09.07. 6:29

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK ALSÓ

49.hét 2026.11.30.-2026.12.06.

Gasztvitál

	Hétfő 11.30	Kedd 12.01	Szerda 12.02	Csütörtök 12.03	Péntek 12.04
Uzsonna	**Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Vizes zsemle (1;)** EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	**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:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Vizes zsemle (1;)** EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Sárgarépa csíkok** EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.4g 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: 2026.09.07. 6:29

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK XXII

50.hét 2026.12.07.-2026.12.13.

Gasztvitál

	Hétfő 12.07	Kedd 12.08	Szerda 12.09	Csütörtök 12.10	Péntek 12.11	Szombat 12.12	Vasárnap 12.13
Tízórai	**Meggyes tea (12;)** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Zöldfűszeres vajkrém (7;)** EN:21.6kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:0.1g **Pirított napraforgómag** EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	**Gyümölcs tea** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Kenőmájas** EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g **Császárzsemle (1;6;)** EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	**Vaníliás tej (7;)** EN:130.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:19.2g CK:19.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ: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	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Mátrai csemege szalámi** EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g **Vaj (7;)** EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Trappista sajt (7;)** EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g **Lilahagyma** EN:4.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	**Kakaó (7;)** EN:145.0kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:19.8g CK:19.2g FH:7.2g SÓ:0.3g **Zöldhagymás szendvicskrém (7;)** EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g	
Ebéd A	**Bagolyborsóleves sertéshússal (1;7;)** EN:305.4kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:22.7g CK:2.3g FH:21.2g SÓ:0.9g **Tejberizs (7;)** EN:309.8kcal ZS:4.5g TZS:2.5g SZH:57.0g CK:18.2g FH:10.4g SÓ:0.6g **Fahéj szórat** EN:153.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:37.4g CK:37.4g FH:0.0g SÓ:0.0g **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Zöldségleves csigatésztával (1;9;)** EN:114.8kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:16.0g CK:1.9g FH:2.9g SÓ:0.2g **Sertés fasírt (sütőben) (1;3;)** EN:170.8kcal ZS:7.5g TZS:2.0g SZH:10.1g CK:0.3g FH:14.9g SÓ:0.3g **Burgonyafőzelék (1;7;12;)** EN:322.8kcal ZS:12.0g TZS:4.1g SZH:43.2g CK:0.7g FH:6.5g SÓ:1.0g	**Paradicsomleves betűtésztával (1;9;)** EN:162.9kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:31.3g CK:18.7g FH:3.6g SÓ:0.3g **Currys sertésragu (1;7;10;)** EN:307.2kcal ZS:25.8g TZS:9.3g SZH:3.3g CK:1.3g FH:15.7g SÓ:0.3g **Zöldséges kuszkusz (1;)** EN:244.0kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:40.7g CK:2.7g FH:7.5g SÓ:0.9g **Narancs** EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:4.6g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Sajtkrémleves (1;7;)** EN:120.7kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:7.7g CK:1.9g FH:4.1g SÓ:0.7g **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 **Fűszeres csirkecombfilé** EN:122.7kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.2g **Bulgur köret 1/2 (1;)** EN:188.4kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:34.2g CK:1.1g FH:6.2g SÓ:0.4g **Brokkolis párolt zöldség 1/2** EN:50.3kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:4.5g CK:2.7g FH:2.0g SÓ:0.2g	**Májgombóc leves (1;6;)** EN:100.6kcal ZS:4.8g TZS:0.9g SZH:9.2g CK:2.2g FH:5.0g SÓ:1.1g **Főtt tojás (3;)** EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g **Sóskamártás (1;7;)** EN:169.3kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:22.5g CK:12.6g FH:3.2g SÓ:0.2g **Főtt burgonya 1/2 adag (12;)** EN:148.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.0g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:1.0g	**Magyaros zöldségleves (1;9;)** EN:74.8kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:10.9g CK:0.4g FH:1.9g SÓ:0.5g **Lecsós sertésragu (1;)** EN:141.4kcal ZS:7.4g TZS:1.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:13.0g SÓ:0.4g **Párolt rizsköret (12;)** EN:286.6kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.9g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:136.5kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:27.0g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.8g	
Ebéd B	**Bagolyborsóleves sertéshússal (1;7;)** EN:305.4kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:22.7g CK:2.3g FH:21.2g SÓ:0.9g **Olasz paradicsomos penne (1;)** EN:285.6kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:53.0g CK:7.2g FH:9.5g SÓ:0.8g	**Zöldségleves csigatésztával (1;9;)** EN:114.8kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:16.0g CK:1.9g FH:2.9g SÓ:0.2g **Rakott kelkáposzta (7;)** EN:438.0kcal ZS:20.3g TZS:6.7g SZH:41.2g CK:0.4g FH:22.3g SÓ:1.2g	**Paradicsomleves betűtésztával (1;9;)** EN:162.9kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:31.3g CK:18.7g FH:3.6g SÓ:0.3g **Zöldborsós csirkeragu (1;9;)** EN:207.9kcal ZS:10.0g TZS:1.7g SZH:8.9g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:1.2g	**Sajtkrémleves (1;7;)** EN:120.7kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:7.7g CK:1.9g FH:4.1g SÓ:0.7g **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	**Májgombóc leves (1;6;)** EN:100.6kcal ZS:4.8g TZS:0.9g SZH:9.2g CK:2.2g FH:5.0g SÓ:1.1g **Panírozott halrudak (1;4;)** EN:218.5kcal ZS:13.2g TZS:1.3g SZH:15.2g CK:0.5g FH:8.8g SÓ:0.5g		

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: 2026.10.02. 5:51

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK XXII

50.hét 2026.12.07.-2026.12.13.

Gasztvitál

	Hétfő 12.07	Kedd 12.08	Szerda 12.09	Csütörtök 12.10	Péntek 12.11	Szombat 12.12	Vasárnap 12.13
Ebéd B	**Sajt szórat (1;7;)** EN:94.2kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.6g **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g		**Bulgur köret (1;)** EN:253.9kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.7g **Narancs** EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:4.6g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Paprikás burgonya virslivel (12;)** EN:442.7kcal ZS:21.4g TZS:7.0g SZH:42.8g CK:0.0g FH:15.2g SÓ:2.3g **Cékla** EN:25.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:4.2g FH:1.0g SÓ:0.1g	**Karottás-kukoricás rizs** EN:173.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:37.9g CK:2.5g FH:4.8g SÓ:0.1g **Hamis tartármártás (3;7;10;)** EN:120.9kcal ZS:9.3g TZS:1.8g SZH:6.7g CK:6.0g FH:1.6g SÓ:1.1g		
Uzsonna	**Marha párizsi** EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Mozzarella (7;)** EN:109.6kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:0.4g CK:0.4g FH:10.8g SÓ:0.4g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g **Sárgarépa hasábok** EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Csirkemell sonka** EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g 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 **Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g **Kápia paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Lekváros táska (1;6;)** EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g FH:3.1g SÓ:0.1g **Körte** EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Sajtkrém (7;)** EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	
Napi összesítés			EN: 253.9 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 47.0 g; CK: 1.5 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.7 g;	EN: 212.7 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 3.0 g; SZH: 9.7 g; CK: 9.2 g; FH: 22.8 g; SÓ: 0.4 g;	EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g;		

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: 2026.10.02. 5:51

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK XXII

51.hét 2026.12.14.-2026.12.20.

Gasztvitál

	Hétfő 12.14	Kedd 12.15	Szerda 12.16	Csütörtök 12.17	Péntek 12.18
Tízórai	**Gyümölcs tea** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Pulykasonka** EN:99.9kcal ZS:23.7g TZS:0.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:147.6kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:22.5g CK:19.2g FH:6.5g SÓ:0.2g **Kakaós csiga (1;6;7;)** EN:328.1kcal ZS:11.1g TZS:5.4g SZH:50.2g CK:19.6g FH:6.0g SÓ:0.8g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Mustáros tojáskrém (3;7;10;)** EN:60.2kcal ZS:5.1g TZS:2.5g SZH:0.6g CK:0.3g FH:2.7g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	**Meggyes tea (12;)** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Szendvicskrém (7;)** EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g **Pirított tökmag** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Gouda sajt (3;7;)** EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g **Póréhagyma** EN:5.7kcal ZS:0.0g SZH:1.0g FH:0.3g
Ebéd A	**Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;)** EN:163.5kcal ZS:9.8g TZS:2.6g SZH:5.7g CK:1.3g FH:11.4g SÓ:2.3g **Házi pestos spagetti (1;7;)** EN:439.4kcal ZS:25.0g TZS:3.5g SZH:44.2g CK:2.5g FH:9.6g SÓ:0.4g **Sajt szórat (1;7;)** EN:94.2kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.6g **Körte** EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Zöldséges burgonyaleves (9;12;)** EN:74.8kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:12.8g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.0g **Főtt virsli** EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.2g **Szárazbabfőzelék (1;7;)** EN:285.1kcal ZS:9.4g TZS:3.8g SZH:33.1g CK:2.2g FH:12.5g SÓ:0.3g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g **Mandarin** EN:31.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Vajgaluska leves (1;3;7;9;)** EN:87.3kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:9.1g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:1.0g **Gyros fűszeres csirkemell csíkok** EN:136.7kcal ZS:5.8g TZS:1.2g SZH:0.5g CK:0.2g FH:19.2g SÓ:1.1g **Steak burgonya (12;)** EN:218.9kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:38.7g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.7g **Tzatziki (7;)** EN:24.6kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:2.1g CK:1.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	**Fahéjas szilvaleves (7;)** EN:168.3kcal ZS:4.1g TZS:4.9g SZH:21.6g CK:15.4g FH:1.6g SÓ:0.0g **Vadas pulykaragu (1;7;10;)** EN:189.1kcal ZS:9.8g TZS:2.9g SZH:10.5g CK:3.7g FH:14.2g SÓ:0.6g **Tészta köret (1;)** EN:305.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.7g	**Ivólé** EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g **Panírozott csirkemell (1;)** EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g **Petrezselymes rizs** EN:503.4kcal ZS:21.9g TZS:2.5g SZH:67.5g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.7g **Gesztenye Marci** EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g **Vegyes vágott * (10;12;)** EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g
Ebéd B	**Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;)** EN:163.5kcal ZS:9.8g TZS:2.6g SZH:5.7g CK:1.3g FH:11.4g SÓ:2.3g **Szilvás gombóc (1;3;12;)** EN:394.2kcal ZS:7.0g TZS:0.6g SZH:68.1g CK:18.2g FH:10.3g SÓ:1.9g **Fahéjas porcukor** EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g **Körte** EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Zöldséges burgonyaleves (9;12;)** EN:74.8kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:12.8g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.0g **Csőbensült karfiol csirkehússal (1;3;7;)** EN:402.1kcal ZS:15.1g TZS:9.2g SZH:17.6g CK:4.9g FH:36.0g SÓ:1.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g **Mandarin** EN:31.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Vajgaluska leves (1;3;7;9;)** EN:87.3kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:9.1g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:1.0g **Tarhonyáshús (1;)** EN:491.4kcal ZS:19.0g TZS:3.3g SZH:52.9g CK:2.5g FH:25.3g SÓ:0.5g **Vitamin saláta** EN:39.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:4.7g FH:1.0g SÓ:0.1g	**Fahéjas szilvaleves (7;)** EN:168.3kcal ZS:4.1g TZS:4.9g SZH:21.6g CK:15.4g FH:1.6g SÓ:0.0g **Provance fűszeres csirkecombfilé** EN:144.4kcal ZS:7.9g TZS:1.5g SZH:0.9g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.9g **Párolt rizsköret (12;)** EN:286.6kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.9g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:0.1g **Ecetes lencsesaláta** EN:149.6kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:21.4g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.2g	**Ivólé** EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g **Főtt tojás (3;)** EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g **Zöldborsófőzelék (1;7;)** EN:221.6kcal ZS:4.5g TZS:0.8g SZH:27.9g CK:3.4g FH:13.1g SÓ:1.2g **Félbarna kenyér (1;)** EN:136.5kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:27.0g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.8g **Gesztenye Marci** EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g
Uzsonna	**Zöldhagymás túrókrém (7;)** EN:67.7kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:1.3g CK:1.3g FH:4.4g SÓ:0.0g	**Edámi sajt (7;)** EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g	**Tavaszi felvágott** EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g	**Körözött (7;)** EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g	**Gyümölcsjoghurt (7;)** EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g

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: 2026.10.02. 5:52

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK XXII

51.hét 2026.12.14.-2026.12.20.

Gasztvitál

	Hétfő 12.14	Kedd 12.15	Szerda 12.16	Csütörtök 12.17	Péntek 12.18
Uzsonna	**Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű 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:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Vaj (7;)** EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g **Kaliforniai paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Teljes kiőrlésű 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:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Kifli (1;)** EN:178.5kcal ZS:1.6g TZS:0.4g SZH:3.5g CK:1.8g FH:6.0g SÓ:0.7g
Napi összesítés			EN: 218.9 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 38.7 g; CK: 0.0 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.7 g;	EN: 286.6 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 51.9 g; CK: 0.0 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.1 g;	EN: 1459.2 kcal; ZS: 80.5 g; TZS: 9.9 g; SZH: 146.5 g; CK: 50.4 g; FH: 28.8 g; SÓ: 2.9 g;

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: 2026.10.02. 5:52