ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK ALSÓ

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai	**Barackos tea (12;)** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Pulykasonka** EN:25.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:1.0g 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 **Vizes zsemle (1;)** EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g 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	**Tejeskávé (1;7;)** EN:147.6kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:22.5g CK:19.2g FH:6.5g SÓ:0.2g **Mákos búrkifli (1;7;)** EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g 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 **Tonhalkrém (4;7;10;)** EN:98.9kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:0.5g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Házi babkrém (7;)** EN:95.6kcal ZS:6.5g TZS:4.1g SZH:6.0g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:0.5g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	**Citromos tea (12;)** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **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 **Vizes zsemle (1;)** EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	**Gulyásleves (1;3;12;)** EN:228.7kcal ZS:8.0g TZS:1.8g SZH:24.2g CK:1.3g FH:12.1g SÓ:1.4g **Tejberizs (7;)** EN:343.7kcal ZS:4.6g TZS:2.5g SZH:65.5g CK:28.3g FH:10.2g SÓ:0.5g **Kakaó szórat** EN:104.8kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:16.9g CK:15.1g FH:3.5g SÓ:0.3g **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**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 **Főtt virsli** EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.2g **Finomfőzelék (1;7;)** EN:214.4kcal ZS:5.5g TZS:2.4g SZH:33.2g CK:4.9g FH:7.3g SÓ:0.5g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	**Fahéjas szilvaleves (7;)** EN:168.3kcal ZS:4.1g TZS:4.9g SZH:21.6g CK:15.4g FH:1.6g SÓ:0.0g **Gyros fűszeres csirkemell csíkok** EN:145.7kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:19.2g SÓ:2.1g **Petrezselymes rizs** EN:249.2kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.1g **Tzatziki (7;)** EN:11.6kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:0.1g	**Almalé (100%)** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **Eszterházy szárnyasragu (1;7;9;10;)** EN:235.6kcal ZS:11.4g TZS:3.7g SZH:17.5g CK:9.2g FH:14.6g SÓ:0.9g **Bulgur köret (1;)** EN:253.9kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.7g **Szőlő** EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	**Vajgaluska leves (1;3;9;)** EN:159.3kcal ZS:8.4g TZS:1.4g SZH:16.8g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:0.4g **Tejszínes halragu (1;4;7;)** EN:236.0kcal ZS:13.3g TZS:5.6g SZH:6.4g CK:0.9g FH:11.3g SÓ:0.9g **Tészta köret (1;)** EN:305.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.7g **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
Ebéd B	**Gulyásleves (1;3;12;)** EN:228.7kcal ZS:8.0g TZS:1.8g SZH:24.2g CK:1.3g FH:12.1g SÓ:1.4g **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 **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**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 **Csőbensült zöldbab csirkehússal (1;3;7;)** EN:323.9kcal ZS:15.5g TZS:7.1g SZH:14.6g CK:3.4g FH:30.5g 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	**Fahéjas szilvaleves (7;)** EN:168.3kcal ZS:4.1g TZS:4.9g SZH:21.6g CK:15.4g FH:1.6g SÓ:0.0g **Tarhonyáshús (1;)** EN:491.4kcal ZS:19.0g TZS:3.3g SZH:52.9g CK:2.5g FH:25.3g SÓ:0.5g **Vegyes vágott * (10;12;)** EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g	**Almalé (100%)** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **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 **Kukoricás rizs** EN:234.6kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:43.5g CK:2.5g FH:5.4g SÓ:0.8g **Szőlő** EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	**Vajgaluska leves (1;3;9;)** EN:159.3kcal ZS:8.4g TZS:1.4g SZH:16.8g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:0.4g **Főtt tojás (3;)** EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g **Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;)** EN:266.3kcal ZS:6.9g TZS:1.1g SZH:33.4g CK:6.6g FH:13.6g 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
Uzsonna	**Edámi sajt (7;)** EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g **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	**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 **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Zöldhagymás szendvicskrém (7;)** EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g 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 **Sárgarépa csíkok** EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tavaszi felvágott** EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g 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 **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 gyümölcsös párna (1;3;7;)** EN:214.5kcal ZS:9.0g TZS:5.4g SZH:29.6g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.4g

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: 2026.09.10. 11:54

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK ALSÓ

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Uzsonna				**Lilahagyma** EN:4.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.1g 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: 2026.09.10. 11:54

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK ALSÓ

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

Gasztvitál

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Tízórai	**Karamellás tej (7;)** EN:142.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:22.2g CK:22.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Magyaros vajkrém (7;)** EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g 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 **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	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Kakaós csiga (1;3;6;13;)** EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	**Gyümölcs tea** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Céklás szendvicskrém (7;12;)** EN:52.1kcal ZS:4.1g TZS:2.6g SZH:3.0g CK:2.2g FH:0.8g SÓ:0.3g **Vizes zsemle (1;)** EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g 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 **Tojáskrém (3;7;)** EN:62.8kcal ZS:5.4g TZS:2.6g SZH:0.3g CK:0.3g FH:3.1g SÓ:0.2g **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:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	**Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;)** EN:163.6kcal ZS:9.8g TZS:2.6g SZH:5.8g CK:1.3g FH:11.4g SÓ:2.3g **Mákos tészta (1;)** EN:466.9kcal ZS:12.1g TZS:1.7g SZH:75.2g CK:23.1g FH:12.7g SÓ:0.3g **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Zöldborsóleves vajas galuskával (1;3;7;9;)** EN:132.9kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:16.7g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.3g **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 **Mongol saláta * (10;)** EN:16.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:1.2g FH:1.5g SÓ:0.6g	**Daragaluska leves (1;3;9;)** EN:144.3kcal ZS:6.5g TZS:0.9g SZH:17.7g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:0.3g **Húsgombóc (3;)** EN:171.0kcal ZS:11.7g TZS:3.7g SZH:6.4g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:0.8g **Kapormártás (1;7;12;)** EN:124.9kcal ZS:8.7g TZS:3.2g SZH:9.6g CK:2.3g FH:1.6g SÓ:0.9g **Főtt burgonya 1/2 adag (12;)** EN:141.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:27.8g CK:0.0g FH:3.8g 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	**Karalábéleves (1;9;12;)** EN:118.0kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:17.1g CK:0.3g FH:3.0g SÓ:1.6g **Magyaros csirkeragu (1;)** EN:199.1kcal ZS:12.0g TZS:1.9g SZH:6.3g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:0.6g **Kerti vegyesfőzelék (1;7;)** EN:185.0kcal ZS:5.5g TZS:0.8g SZH:24.3g CK:6.4g FH:7.6g SÓ:0.8g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	**Sütőtökkrémleves (1;7;)** EN:94.6kcal ZS:4.3g TZS:1.1g SZH:12.0g CK:4.7g FH:1.4g SÓ:0.1g **Pirított tökmag** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g **Panírozott gomba (1;3;6;7;)** EN:137.0kcal ZS:6.2g TZS:1.0g SZH:11.8g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.8g **Zöldséges árpagyöngy (1;)** EN:209.1kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:43.6g CK:3.8g FH:6.1g SÓ:0.5g **Fokhagymás joghurtos öntet (1;7;12;)** EN:141.6kcal ZS:6.2g TZS:1.6g SZH:13.0g CK:1.2g FH:6.1g SÓ:0.0g
Ebéd B	**Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;)** EN:163.6kcal ZS:9.8g TZS:2.6g SZH:5.8g CK:1.3g FH:11.4g SÓ:2.3g **Túrós guba (1;7;)** EN:354.1kcal ZS:7.9g TZS:4.4g SZH:56.6g CK:26.1g FH:12.4g SÓ:1.0g **Sárgabarack lekvár** EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g 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	**Zöldborsóleves vajas galuskával (1;3;7;9;)** EN:132.9kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:16.7g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.3g **Mézes-mustáros csirkeragu (1;10;12;)** EN:163.8kcal ZS:8.5g TZS:1.8g SZH:6.5g CK:4.2g FH:15.1g SÓ:0.9g **Zöldséges kuszkusz (1;)** EN:244.0kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:40.7g CK:2.7g FH:7.5g SÓ:0.9g	**Daragaluska leves (1;3;9;)** EN:144.3kcal ZS:6.5g TZS:0.9g SZH:17.7g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:0.3g **Főtt virsli** EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.2g **Sárgaborsófőzelék (1;)** EN:269.3kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:39.2g CK:3.1g FH:14.2g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g 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	**Karalábéleves (1;9;12;)** EN:118.0kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:17.1g CK:0.3g FH:3.0g SÓ:1.6g **Hamis stefánia vagdalt (1;3;)** EN:287.9kcal ZS:10.9g TZS:2.5g SZH:27.7g CK:1.5g FH:18.4g SÓ:1.2g **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:220.7kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:37.0g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.3g **Csemege uborka * (10;12;)** EN:6.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g	**Sütőtökkrémleves (1;7;)** EN:94.6kcal ZS:4.3g TZS:1.1g SZH:12.0g CK:4.7g FH:1.4g SÓ:0.1g **Pirított tökmag** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g **Halas bolognai spagetti (1;4;)** EN:361.6kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:54.6g CK:2.9g FH:18.7g 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
Uzsonna	**Sertés párizsi** EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g 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	**Paprikás szalámi** EN:97.8kcal ZS:8.9g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.0g FH:4.2g 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	**Metélőhagymás sajtkrém (7;)** EN:61.0kcal ZS:4.8g TZS:2.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:2.5g 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	**Füstölt sajt (7;)** EN:118.4kcal ZS:9.6g TZS:6.4g SZH:2.8g CK:0.4g FH:5.2g 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	**Kockasajt (7;)** EN:41.6kcal ZS:3.7g TZS:1.9g SZH:0.6g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.3g **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. 6:39

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK ALSÓ

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

Gasztvitál

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Uzsonna	**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	**Császárzsemle (1;6;)** EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g 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	**Sárgarépa csíkok** EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g 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	

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. 6:39

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK ALSÓ

47.hét 2026.11.16.-2026.11.22.

Gasztvitál

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
Tízórai	**Gyümölcs tea** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Füstölt csirkemellsonka** EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g 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:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Kenőmájas** EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g 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 **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Fűszeres csicseriborsókrém (7;)** EN:69.2kcal ZS:6.2g TZS:3.8g SZH:1.9g CK:0.6g FH:1.1g SÓ:0.4g **Vizes zsemle (1;)** EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	**Kakaó (7;)** EN:145.0kcal ZS:3.5g TZS:2.1g SZH:19.8g CK:19.2g FH:7.2g SÓ:0.3g **Vaj (7;)** EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Fatörzs kifli (1;3;7;)** EN:174.3kcal ZS:3.4g TZS:2.9g SZH:32.1g CK:8.2g FH:4.5g SÓ:0.3g	**Meggyes tea (12;)** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Olasz ricotta krém (7;)** EN:62.1kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:1.4g CK:1.4g FH:3.1g SÓ:0.8g **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
Ebéd A	**Lencsegulyás leves (1;)** EN:249.9kcal ZS:7.8g TZS:1.5g SZH:23.8g CK:0.9g FH:17.4g SÓ:0.2g **Tészta köret (1;)** EN:305.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.7g **Tejföl öntet (7;)** EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g **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	**Vaníliás körtekrémleves körte kockával (7;)** EN:173.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:27.2g CK:19.5g FH:1.4g SÓ:0.0g **Sajtos sertéssült (7;)** EN:214.9kcal ZS:14.6g TZS:5.8g SZH:0.4g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:1.4g **Brokkolis párolt zöldség 1/2** EN:49.5kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:4.4g CK:2.6g FH:2.0g SÓ:0.2g **Főtt burgonya 1/2 adag (12;)** EN:141.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:27.8g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.7g	**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 **Currys csirkeragu (1;7;10;)** EN:187.2kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:3.6g CK:1.3g FH:13.8g SÓ:0.3g **Zöldséges bulgur (1;)** EN:258.7kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:40.0g CK:5.2g FH:7.7g SÓ:0.1g **Banán** EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g	**Őszi zöldségleves (1;)** EN:78.1kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:2.3g FH:2.4g SÓ:0.8g **Csirkepörkölt** EN:165.2kcal ZS:9.0g TZS:1.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:1.1g **Tökfőzelék (1;7;)** EN:242.9kcal ZS:12.1g TZS:5.8g SZH:27.5g CK:3.0g FH:5.0g SÓ:0.8g **Tejszelet (1;3;6;7;)** EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	**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 halfigura (1;4;)** EN:190.2kcal ZS:7.8g SZH:20.3g FH:8.8g **Tartármártás (3;7;10;)** EN:151.7kcal ZS:12.7g TZS:4.0g SZH:6.5g CK:5.8g FH:1.5g SÓ:1.1g **Kukoricás rizs** EN:234.6kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:43.5g CK:2.5g FH:5.4g SÓ:0.8g
Ebéd B	**Lencsegulyás leves (1;)** EN:249.9kcal ZS:7.8g TZS:1.5g SZH:23.8g CK:0.9g FH:17.4g SÓ:0.2g **Meggyes töltött nudli (1;3;7;)** EN:461.5kcal ZS:9.5g TZS:0.7g SZH:80.7g CK:11.2g FH:10.5g SÓ:2.3g **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	**Vaníliás körtekrémleves körte kockával (7;)** EN:173.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:27.2g CK:19.5g FH:1.4g SÓ:0.0g **Erdei gombás pulykaragu (7;)** EN:175.6kcal ZS:12.7g TZS:3.6g SZH:1.5g CK:0.5g FH:13.7g SÓ:0.3g **Bulgur köret (1;)** EN:253.9kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.7g	**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 **Svéd húsgolyó (1;3;)** EN:178.2kcal ZS:8.0g TZS:2.7g SZH:14.2g CK:0.2g FH:12.2g SÓ:1.2g **Burgonyapüré 1/2 (7;12;)** EN:167.5kcal ZS:1.8g TZS:0.8g SZH:29.9g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.9g **Párolt zöldborsó 1/2** EN:170.3kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:13.8g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.2g **Banán** EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g	**Őszi zöldségleves (1;)** EN:78.1kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:12.8g CK:2.3g FH:2.4g SÓ:0.8g **Rakott karfiol (bulgurral) (1;7;)** EN:411.5kcal ZS:22.9g TZS:8.6g SZH:13.9g CK:2.2g FH:35.6g SÓ:0.7g **Tejszelet (1;3;6;7;)** EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	**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 **Sólet (1;)** EN:329.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:53.9g CK:2.8g FH:15.2g SÓ:0.9g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g
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(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. 6:36

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK ALSÓ

47.hét 2026.11.16.-2026.11.22.

Gasztvitál

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20
Uzsonna	**Sárgarépás túrókrém (7;)** EN:106.3kcal ZS:9.5g TZS:5.1g SZH:1.3g CK:1.0g FH:3.6g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	**Reszelt 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 **Császárzsemle (1;6;)** EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	**Zala felvágott** EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g 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 **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	**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:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g **Lilahagyma** EN:4.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	**Gyümölcs joghurt (ivó) (7;)** EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g **Kifli (1;7;)** EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g

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. 6:36

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK ALSÓ

48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.

Gasztvitál

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Tízórai	**Tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Zöldhagymás szendvicskrém (7;)** EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g 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	**Gyümölcs tea** EN:20.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Tonhalkrém (4;7;10;)** EN:98.9kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:0.5g **Félbarna kenyér (1;)** EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g 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 **Méz** EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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 **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 **Mustáros lencsekrém (7;10;)** EN:141.6kcal ZS:3.6g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:0.3g FH:8.1g SÓ:0.2g **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 **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:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g **Kaliforniai paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd A	**Kassai burgonyaleves (1;7;9;12;)** EN:174.8kcal ZS:6.7g TZS:3.4g SZH:19.5g CK:1.4g FH:7.0g SÓ:1.6g **Piskóta kocka (1;3;)** EN:143.3kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g **Csokoládé öntet (7;)** EN:223.7kcal ZS:4.9g TZS:2.8g SZH:36.2g CK:29.1g FH:7.2g SÓ:0.4g **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Reszelt tészta leves (1;)** EN:92.3kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:2.5g FH:2.2g SÓ:1.1g **Vagdalt pogácsa (1;3;)** EN:181.0kcal ZS:12.5g TZS:2.1g SZH:4.5g CK:0.1g FH:11.7g SÓ:0.3g **Paradicsomos káposztafőzelék (1;9;)** EN:271.5kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:47.7g CK:20.6g FH:6.4g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	**Almás-paszternák krémleves (1;7;)** EN:108.1kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:14.5g CK:5.8g FH:2.2g SÓ:0.9g **Temesvári sertésragu (1;7;)** EN:193.8kcal ZS:11.4g TZS:4.1g SZH:6.6g CK:1.1g FH:14.6g 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	**Narancslé (100%)** EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g **Sült csirkemellszelet** EN:152.3kcal ZS:7.9g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:19.1g SÓ:0.4g **Tejszínes-fokhagyma mártás (1;7;)** EN:88.0kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:11.2g CK:1.8g FH:2.1g SÓ:0.8g **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:220.7kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:37.0g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.3g **Mandarin** EN:31.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Zellerleves tésztával (1;9;)** EN:118.7kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:1.9g FH:3.7g SÓ:1.2g **Édes chilis bab húsmentes** EN:258.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:39.2g CK:5.1g FH:15.9g SÓ:1.0g **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 **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.7g
Ebéd B	**Kassai burgonyaleves (1;7;9;12;)** EN:174.8kcal ZS:6.7g TZS:3.4g SZH:19.5g CK:1.4g FH:7.0g SÓ:1.6g **Tejberizs (7;)** EN:343.7kcal ZS:4.6g TZS:2.5g SZH:65.5g CK:28.3g FH:10.2g SÓ:0.5g **Erdei gyümölcs öntet (1;12;)** EN:49.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:5.3g FH:0.6g SÓ:0.9g **Alma** EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Reszelt tészta leves (1;)** EN:92.3kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:11.8g CK:2.5g FH:2.2g SÓ:1.1g **Csőbensült brokkoli sertéshússal (1;3;7;)** EN:274.4kcal ZS:14.9g TZS:6.6g SZH:11.6g CK:2.6g FH:24.2g SÓ:0.5g **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 **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	**Almás-paszternák krémleves (1;7;)** EN:108.1kcal ZS:5.6g TZS:1.2g SZH:14.5g CK:5.8g FH:2.2g SÓ:0.9g **Bácskai bulgur (1;12;)** EN:394.1kcal ZS:17.0g TZS:4.8g SZH:40.0g CK:1.4g FH:17.9g SÓ:0.6g **Cékla** EN:25.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:4.2g FH:1.0g SÓ:0.1g	**Narancslé (100%)** EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g **Provance csirkeragu (kaliforniai paprika, ceruzabab) (1;)** EN:186.2kcal ZS:10.7g TZS:1.9g SZH:6.7g CK:3.2g FH:14.0g SÓ:0.4g **Kuszkusz (1;)** EN:308.0kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.0g **Mandarin** EN:31.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	**Zellerleves tésztával (1;9;)** EN:118.7kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:1.9g FH:3.7g SÓ:1.2g **Halvagdalt (1;3;4;)** EN:177.5kcal ZS:5.8g TZS:1.1g SZH:12.6g CK:0.4g FH:10.3g SÓ:0.8g **Burgonyapüre (7;12;)** EN:210.6kcal ZS:3.4g TZS:1.5g SZH:35.2g CK:2.1g FH:5.8g SÓ:1.1g **Káposzta saláta** EN:48.6kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.1g CK:5.0g FH:1.4g SÓ:0.2g
Uzsonna	**Tavaszi felvágott** EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g 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 **Vizes zsemle (1;)** EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	**Kefíres túrókrém (7;)** EN:45.9kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.5g FH:4.5g SÓ:0.0g **Pirított tökmag** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g 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	**Gépsonka** EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g 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	**Edámi sajt (7;)** EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g **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:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	**Almás pite (1;3;6;7;)** EN:175.0kcal ZS:8.6g TZS:3.9g SZH:32.5g CK:13.7g FH:3.3g 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: 2026.09.07. 6:33

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK ALSÓ

48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.

Gasztvitál

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Uzsonna	**Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Lilahagyma** EN:4.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	**Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g 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. 6:33

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