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	**Gépsonka** EN:41.0kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.6g SÓ:0.8g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	**Tej (7;)** EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g **Mákos guba (1;3;7;)** EN:183.0kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:25.0g CK:9.5g FH:3.3g SÓ:0.4g	**Tonhalkrém (4;7;)** EN:130.6kcal ZS:11.3g TZS:3.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.4g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	**Kakaó (7;)** EN:115.5kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:14.2g CK:13.7g FH:5.4g SÓ:0.1g **Petrezselymes tojáskrém (3;7;10;)** EN:63.8kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:1.6g CK:0.7g FH:2.3g SÓ:0.4g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Kockasajt 2 db (7;)** EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g 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 **Kaliforniai paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	**Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;)** EN:215.8kcal ZS:11.2g TZS:3.7g SZH:14.8g CK:1.9g FH:13.5g SÓ:1.1g **Meggyes töltött nudli (1;3;7;)** EN:394.0kcal ZS:6.8g TZS:0.4g SZH:71.8g CK:10.6g FH:8.8g SÓ:2.2g **Porcukor** EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Fehér kenyér -1/2 adag (1;)** EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	**Csurgatott tojásleves (1;3;)** EN:116.0kcal ZS:8.1g TZS:1.2g SZH:7.7g CK:0.2g FH:2.9g SÓ:0.9g **Csirkepörkölt (1;)** EN:167.1kcal ZS:10.2g TZS:1.7g SZH:3.1g CK:0.6g FH:15.1g SÓ:1.7g **Zöldborsófőzelék (1;7;)** EN:457.2kcal ZS:23.2g TZS:4.7g SZH:49.1g CK:23.3g FH:10.9g SÓ:0.9g **Fehér kenyér -1/2 adag (1;)** EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	**Meggyleves (1;7;12;)** EN:232.0kcal ZS:6.6g TZS:4.0g SZH:44.2g CK:34.0g FH:3.6g SÓ:0.6g **Tarhonyáshús pulykahússal (1;12;)** EN:536.5kcal ZS:22.0g TZS:3.2g SZH:59.5g CK:3.4g FH:24.3g SÓ:2.2g **Vegyesvágott savanyú - R** EN:51.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:5.3g FH:1.6g SÓ:0.5g	**Zöldséges fehérbableves (1;9;)** EN:109.9kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:2.2g FH:4.6g SÓ:1.0g **Rántott csirkemell napraforgó és lenmagos bundában (1;3;7;)** EN:457.3kcal ZS:28.4g TZS:3.7g SZH:30.0g CK:0.6g FH:18.5g SÓ:1.4g **Sütőtökös rizs** EN:696.5kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:53.0g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:2.0g **Alma** EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Zellerkrémleves (1;7;9;)** EN:254.9kcal ZS:19.3g TZS:5.1g SZH:14.8g CK:1.8g FH:5.2g SÓ:1.1g **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 **Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;)** EN:175.2kcal ZS:9.5g TZS:2.2g SZH:6.6g CK:0.7g FH:14.7g SÓ:1.0g **Főtt burgonya (12;)** EN:235.1kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g **Csemege uborka (10;)** EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g
Uzsonna	**Edami 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 **Fehér kenyér (1;)** EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;)** EN:78.3kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:1.7g CK:1.4g FH:5.2g SÓ:0.3g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Zöldfűszeres vajkrém (7;)** EN:104.5kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g **Fehér kenyér (1;)** EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tavaszi felvágott** EN:97.0kcal ZS:8.4g TZS:3.5g SZH:1.2g CK:0.2g FH:4.2g 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:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	**Epres Vaníliás péksütemény (1;7;)** EN:180.5kcal ZS:6.5g TZS:3.1g SZH:27.0g CK:11.5g FH:2.8g 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: 2026.11.02. 11:24

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	**Magyaros vajkrém (7;)** EN:31.8kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:6.4g CK:0.1g FH:0.3g SÓ:0.0g **Vizes zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	**Tej (7;)** EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g **Túrókrém zöldhagymás (7;)** EN:65.7kcal ZS:4.1g TZS:2.6g SZH:1.4g CK:1.4g FH:5.2g SÓ:29.5g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	**Vaníliás tej (7;)** EN:111.1kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:15.5g CK:15.5g FH:4.5g SÓ:0.1g **Sajtos pogácsa (1;3;6;7;)** EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g	**Tea vaj (7;)** EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g **Áfonya lekvár** EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g **Fehér kenyér (1;)** EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	**Gyümölcs joghurt (7;)** EN:155.0kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:21.0g CK:20.5g FH:8.5g 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
Ebéd	**Gulyásleves sertéshússal (9;12;)** EN:200.9kcal ZS:10.0g TZS:2.0g SZH:13.2g CK:1.8g FH:12.6g SÓ:1.2g **Túrótöltelékes gombóc (1;7;)** EN:411.4kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:73.8g CK:40.1g FH:11.3g SÓ:1.1g **Porcukor** EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Fehér kenyér -1/2 adag (1;)** EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g **Alma** EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Zöldborsóleves (1;)** EN:100.5kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:15.7g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.6g **Durumtészta levesbetét (1;)** EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g **Sült Csirke comb ketchupos** EN:223.1kcal ZS:17.1g TZS:5.1g SZH:3.2g CK:2.0g FH:13.4g SÓ:2.5g **Párolt rizs** EN:428.7kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.8g **Csemege uborka (10;)** EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	**Libacsontleves (1;3;9;)** EN:226.2kcal ZS:16.0g TZS:2.0g SZH:11.8g CK:1.9g FH:7.1g SÓ:1.2g **Durumtészta levesbetét (1;)** EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g **Fejtett babfőzelék (1;7;)** EN:334.2kcal ZS:11.7g TZS:4.5g SZH:37.7g CK:13.5g FH:13.1g SÓ:0.9g **Vagdalt pogácsa - baromfi (1;3;6;8;11;)** EN:365.8kcal ZS:33.1g TZS:5.1g SZH:3.5g CK:0.3g FH:11.8g SÓ:1.0g **Fehér kenyér -1/2 adag (1;)** EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	**Karfiolleves zöldséges (1;)** EN:107.5kcal ZS:7.1g TZS:0.9g SZH:7.8g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.8g **Durumtészta levesbetét (1;)** EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g **Magyaros csirkemáj (1;)** EN:253.8kcal ZS:17.8g TZS:2.8g SZH:7.6g CK:0.7g FH:14.5g SÓ:1.0g **Főtt burgonya (12;)** EN:235.1kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g **Almás céklasaláta** EN:53.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:9.7g FH:0.9g SÓ:0.2g	**Tökmagos Sütőtökkrémleves (1;7;)** EN:142.1kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:27.5g CK:15.1g FH:3.2g SÓ:1.1g **Sertéshúsos tonhalas tészta (1;4;)** EN:568.3kcal ZS:24.0g TZS:4.2g SZH:64.8g CK:5.8g FH:21.9g SÓ:1.8g **Sajtszórat (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g
Uzsonna	**Sertés párizsi** EN:80.5kcal ZS:7.0g TZS:2.8g SZH:0.9g CK:0.0g FH:3.5g 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 kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Lapka sajt (7;)** EN:113.6kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:6.0g 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 **Fehér kenyér (1;)** EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Libazsír (7;)** EN:92.1kcal ZS:9.9g TZS:3.2g FH:0.1g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g **Lilahagyma** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Zala felvágott** EN:84.0kcal ZS:7.0g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.6g 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 **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	**Kakaóscsiga (1;3;7;)** EN:249.7kcal ZS:8.3g TZS:2.5g SZH:37.3g CK:12.2g FH:5.2g SÓ:0.3g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g 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: 2026.10.20. 10:42

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	**Natúr vajkrém (7;)** EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g 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	**Pástétom csirkemájas (1;6;)** EN:49.2kcal ZS:3.3g TZS:1.2g SZH:2.2g CK:0.3g FH:2.7g SÓ:0.4g **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 **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:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g **Sajttal-sonkával töltött rúd (1;3;7;)** EN:322.2kcal ZS:16.2g TZS:7.4g SZH:36.0g CK:4.4g FH:8.8g SÓ:1.5g	**Kakaó (7;)** EN:115.5kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:14.2g CK:13.7g FH:5.4g SÓ:0.1g **Tea vaj (7;)** EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g **zsemle vizes (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Tojáskrém (3;7;10;)** EN:67.9kcal ZS:6.5g TZS:2.9g SZH:0.3g CK:0.3g FH:1.9g SÓ:0.3g **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 **Kaliforniai paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	**Babgulyás sertéshúsból (9;)** EN:321.2kcal ZS:15.2g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:2.5g FH:18.9g SÓ:1.6g **Spagetti (1;)** EN:355.4kcal ZS:9.2g TZS:1.2g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.5g **Tejföl (7;)** EN:54.0kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.0g **Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g **Fehér kenyér -1/2 adag (1;)** EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g **Alma** EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Fahéjas almaleves (1;7;)** EN:259.5kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:49.3g CK:22.3g FH:3.5g SÓ:0.0g **Mexikói szárnyastokány (1;)** EN:160.5kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:9.8g CK:0.4g FH:14.2g SÓ:2.2g **Párolt rizs** EN:428.7kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.8g	**Köménymagos rántottleves (1;)** EN:94.8kcal ZS:7.5g TZS:0.8g SZH:5.9g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.7g **Pirított zsemlekocka (1;)** EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g **Pásztorbulgur sertéshússal (1;12;)** EN:560.0kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.8g CK:1.7g FH:19.5g SÓ:1.7g **Cékla saláta- saját** EN:90.9kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:21.6g CK:17.1g FH:1.3g SÓ:1.0g	**Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;)** EN:127.2kcal ZS:6.1g TZS:1.9g SZH:14.7g CK:1.7g FH:3.3g SÓ:0.9g **Burgonyafőzelék (1;7;)** EN:262.9kcal ZS:9.7g TZS:2.7g SZH:37.6g CK:2.9g FH:4.4g SÓ:0.8g **Csirkepörkölt (1;)** EN:167.1kcal ZS:10.2g TZS:1.7g SZH:3.1g CK:0.6g FH:15.1g SÓ:1.7g **Fehér kenyér -1/2 adag (1;)** EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g **Gesztenyerúd** EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Fokhagymakrémleves (1;7;)** EN:159.4kcal ZS:12.0g TZS:3.3g SZH:8.9g CK:0.5g FH:3.3g SÓ:1.0g **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 **Rántott halfilé (1;3;4;)** EN:456.4kcal ZS:29.8g TZS:3.9g SZH:29.3g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:2.0g **Rizs-tricolor** EN:483.4kcal ZS:10.7g TZS:1.2g SZH:85.2g CK:0.5g FH:11.7g SÓ:1.4g **majonéz (3;10;)** EN:82.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:2.1g CK:1.4g FH:0.2g SÓ:0.3g
Uzsonna	**Csirkemell sonka** EN:38.2kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:0.7g CK:0.1g FH:5.3g 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 **Fehér kenyér (1;)** EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g 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 **Fehér kenyér (1;)** EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Sajtos párizsi (6;7;)** EN:77.7kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:1.4g CK:0.5g FH:3.9g 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 **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Túrókrém pritaminpaprikás (7;)** EN:103.1kcal ZS:10.1g TZS:5.0g SZH:0.9g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.3g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Szerelmes levél (1;6;7;)** EN:364.0kcal ZS:16.0g TZS:7.2g SZH:46.0g CK:8.2g FH:7.1g SÓ:1.1g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g 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: 2026.10.20. 10:44

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	**Magyaros vajkrém (7;)** EN:31.8kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:6.4g CK:0.1g FH:0.3g SÓ:0.0g **Vizes zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g 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	**Tej (7;)** EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g **Méz** EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g SÓ:0.0g **Tea vaj (7;)** EN:108.4kcal ZS:12.0g TZS:7.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g **Fehér kenyér (1;)** EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	**Főtt virsli (6;)** EN:104.4kcal ZS:7.8g TZS:3.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.4g SÓ:1.3g **Kifli (1;7;)** EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g **Ketchup** EN:13.8kcal SZH:3.3g CK:2.4g FH:0.1g SÓ:0.4g	**Vaniliás túrókrém (7;)** EN:67.6kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:3.9g CK:3.9g FH:4.9g SÓ:0.0g **Fehér kenyér (1;)** EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	**Tej (7;)** EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g **Főtt tojás (3;)** EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	**Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;)** EN:260.9kcal ZS:15.4g TZS:7.0g SZH:19.6g CK:4.2g FH:9.8g SÓ:1.5g **Tészta köret (1;)** EN:475.1kcal ZS:15.0g TZS:1.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.2g **Mákszórat** EN:195.3kcal ZS:6.7g TZS:0.9g SZH:29.2g CK:25.5g FH:3.7g SÓ:0.0g **Fehér kenyér -1/2 adag (1;)** EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g **Alma** EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Daragaluskaleves (1;3;9;)** EN:149.0kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:20.1g CK:1.6g FH:3.9g SÓ:2.0g **Paradicsomos káposzta (1;)** EN:247.9kcal ZS:9.9g TZS:1.1g SZH:35.1g CK:15.9g FH:4.3g SÓ:0.9g **Csirkepörkölt (1;)** EN:167.1kcal ZS:10.2g TZS:1.7g SZH:3.1g CK:0.6g FH:15.1g SÓ:1.7g **Fehér kenyér -1/2 adag (1;)** EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	**Meggyleves (1;7;12;)** EN:232.0kcal ZS:6.6g TZS:4.0g SZH:44.2g CK:34.0g FH:3.6g SÓ:0.6g **Ízes pulykatokány (1;12;)** EN:202.4kcal ZS:12.3g TZS:2.0g SZH:5.3g CK:0.8g FH:17.3g SÓ:1.2g **Petrezselymes rizs** EN:347.1kcal ZS:7.4g TZS:0.9g SZH:63.3g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.2g **Csemege uborka (10;)** EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	**Erőleves (1;9;)** EN:119.1kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:18.2g CK:3.5g FH:5.7g SÓ:1.6g **Durumtészta levesbetét (1;)** EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g **Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;)** EN:175.2kcal ZS:9.5g TZS:2.2g SZH:6.6g CK:0.7g FH:14.7g SÓ:1.0g **Sóskamártás (1;7;)** EN:174.0kcal ZS:6.8g TZS:1.3g SZH:23.6g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:1.1g **Főtt burgonya (12;)** EN:235.1kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g	**Sárgaborsó krémleves (1;)** EN:210.0kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:22.3g CK:0.2g FH:8.7g SÓ:1.2g **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 **Pincepörkölt sertéshússal (12;)** EN:383.8kcal ZS:17.9g TZS:3.1g SZH:31.9g CK:0.1g FH:19.2g SÓ:1.7g **Vegyesvágott savanyú - R** EN:51.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:5.3g FH:1.6g SÓ:0.5g **Piskóta tekercs (1;3;)** EN:158.1kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:34.1g CK:25.4g FH:2.2g SÓ:0.1g **Fehér kenyér -1/2 adag (1;)** EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g
Uzsonna	**Májusi felvágott (6;)** EN:80.5kcal ZS:7.0g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g 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 **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	**Tepertőkrém (7;10;)** EN:140.6kcal ZS:13.2g TZS:5.6g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.5g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g **Lilahagyma** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g 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 **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Trappista sajt (7;)** EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g 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 **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 **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Pizzás csiga (1;3;7;)** EN:447.2kcal ZS:17.4g TZS:6.9g SZH:54.6g CK:7.0g FH:16.8g SÓ:1.5g **Banán** EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g 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: 2026.10.20. 10:46

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	**Lapka sajt (7;)** EN:113.6kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:6.0g 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 **Fehér kenyér (1;)** EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	**Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;)** EN:78.3kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:1.7g CK:1.4g FH:5.2g SÓ:0.3g **Vizes zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	**Tej (7;)** EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g **Sajtos pogácsa (1;3;6;7;)** EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g	**Petrezselymes tojáskrém (3;7;10;)** EN:63.8kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:1.6g CK:0.7g FH:2.3g 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	**Gyümölcs joghurt (7;)** EN:155.0kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:21.0g CK:20.5g FH:8.5g 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
Ebéd	**Bakonyi betyárleves (1;7;)** EN:239.9kcal ZS:12.3g TZS:5.9g SZH:14.2g CK:3.3g FH:16.1g SÓ:1.8g **Tészta köret (1;)** EN:475.1kcal ZS:15.0g TZS:1.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.2g **Dejós szórat (1;)** EN:194.0kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:27.8g CK:20.4g FH:5.5g SÓ:0.0g **Narancs** EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.8g CK:5.2g FH:0.5g SÓ:0.0g **Fehér kenyér -1/2 adag (1;)** EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	**Orjaleves (9;)** EN:47.8kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SZH:5.7g CK:2.2g FH:2.7g SÓ:1.5g **Durumtészta levesbetét (1;)** EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g **Sertéssült apró (1;)** EN:346.9kcal ZS:21.3g TZS:5.3g SZH:4.9g CK:0.1g FH:31.8g SÓ:0.7g **Vegyes gyümölcsmártás (1;7;)** EN:180.7kcal ZS:4.2g TZS:2.6g SZH:33.3g CK:24.7g FH:1.5g SÓ:0.6g **Főtt burgonya (12;)** EN:235.1kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g	**Paradicsomleves (1;9;)** EN:325.4kcal ZS:11.6g TZS:1.3g SZH:51.5g CK:31.5g FH:3.6g SÓ:0.7g **Rizseshús sertéshússal** EN:613.9kcal ZS:28.9g TZS:5.7g SZH:65.3g CK:0.6g FH:23.5g SÓ:1.7g **Csemege uborka (10;)** EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	**Zöldségleves (9;12;)** EN:43.2kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:6.4g CK:2.1g FH:1.4g SÓ:0.9g **Durumtészta levesbetét (1;)** EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.3g **Lencsefőzelék (1;7;10;)** EN:454.1kcal ZS:13.2g TZS:3.5g SZH:53.0g CK:3.9g FH:22.5g SÓ:2.1g **Pulykapörkölt (12;)** EN:130.2kcal ZS:6.7g TZS:1.3g SZH:2.3g CK:0.8g FH:14.8g SÓ:1.5g **Fehér kenyér -1/2 adag (1;)** EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g 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	**Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;)** EN:235.6kcal ZS:16.0g TZS:6.5g SZH:14.9g CK:1.9g FH:6.5g SÓ:0.4g **Panírozott dínó szelet (1;)** EN:129.3kcal ZS:6.0g TZS:1.3g SZH:12.6g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.7g **Rizi-bizi** EN:257.3kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:44.5g CK:0.0g FH:6.7g SÓ:0.7g **Cékla saláta- saját** EN:90.9kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:21.6g CK:17.1g FH:1.3g SÓ:1.0g
Uzsonna	**Marha párizsi** EN:84.0kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g 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 **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Olasz felvágott** EN:82.6kcal ZS:7.0g TZS:2.6g SZH:0.7g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.8g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g 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	**Magyaros sajtkrém (7;)** EN:144.1kcal ZS:14.4g TZS:7.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:3.9g SÓ:0.3g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Kenőmájas (6;7;)** EN:93.8kcal ZS:8.4g SZH:1.0g FH:3.5g SÓ:0.8g **Fehér kenyér (1;)** EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Túrós batyu (1;6;7;)** EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g **Alma** EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g 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: 2026.10.20. 10:47