

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Tízórai	Meggyes tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pulyka pizzasonka (6;) EN:46.8kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Vaniliás-mazsolás túrókrém (7;) EN:78.1kcal ZS:3.8g TZS:2.1g SZH:7.3g CK:6.4g FH:3.2g SÓ:0.0g CA:18.9mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Szardíniakrém (4;7;) EN:42.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.3g FH:1.5g SÓ:0.1g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg Sajtos párizsi (7;) EN:73.6kcal ZS:6.3g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.2g FH:5.3g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csemege szalámi EN:226.8kcal ZS:21.6g TZS:8.8g SZH:1.4g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kávia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g	
Ebéd A	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:245.5kcal ZS:6.8g TZS:4.1g SZH:25.5g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g Csokiöntet (1;7;) EN:145.1kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:19.6g CK:10.8g FH:8.3g SÓ:0.2g CA:240.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Kukoricadaragaluskaleves (1;3;) EN:175.8kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:25.8g CK:3.5g FH:4.9g SÓ:0.3g Majorannás csirketokány (7;) EN:127.2kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:2.7g CK:0.7g FH:17.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Sárgaborsófőzelék (1;) EN:495.7kcal ZS:21.8g TZS:5.1g SZH:53.2g CK:4.1g FH:20.1g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Banán EN:241.5kcal SZH:55.7g FH:3.0g	Mézes sütdőtkréMLEves (1;7;) EN:109.1kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:18.5g CK:8.6g FH:2.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Grillezett csirkemell EN:119.0kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:0.5g CK:0.4g FH:17.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Mexikói rizs EN:385.7kcal ZS:12.4g TZS:1.4g SZH:61.3g CK:2.0g FH:8.1g SÓ:1.3g 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	Reszelt tésztalesves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Sertés sült EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g Tört burgonya (12;) EN:259.9kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:1.0g Alma kompót EN:69.7kcal ZS:0.3g SZH:14.5g CK:12.8g FH:0.2g	Tejfölös karfiollesves (1;3;7;) EN:101.9kcal ZS:6.3g TZS:2.6g SZH:6.8g CK:2.2g FH:3.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:753.8kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:102.1g CK:40.0g FH:33.3g SÓ:19.2g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Tavaszi rizseshús (9;) EN:432.0kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:69.7g CK:2.6g FH:23.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	
Ebéd B	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:245.5kcal ZS:6.8g TZS:4.1g SZH:25.5g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:466.5kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:77.6g CK:9.1g FH:14.5g SÓ:1.6g	Kukoricadaragaluskaleves (1;3;) EN:175.8kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:25.8g CK:3.5g FH:4.9g SÓ:0.3g Fokhagymás sertéssült (1;) EN:189.2kcal ZS:10.3g TZS:2.2g SZH:5.6g CK:0.0g FH:17.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Mézes sütdőtkréMLEves (1;7;) EN:109.1kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:18.5g CK:8.6g FH:2.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pírtott tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g	Reszelt tésztalesves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Chilis bab hússal EN:246.3kcal ZS:10.5g TZS:3.5g SZH:17.9g CK:3.9g FH:16.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Tejfölös karfiollesves (1;3;7;) EN:101.9kcal ZS:6.3g TZS:2.6g SZH:6.8g CK:2.2g FH:3.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Rántott sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g CA:720.0mg	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Serpenyős burgonya virslivel (12;) EN:413.5kcal ZS:20.1g TZS:2.5g SZH:40.4g CK:0.2g FH:13.0g SÓ:2.7g CA:0.0mg	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej; laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső ISK XI		42.hét 2025.10.13.-2025.10.19.		
Gasztvital		Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Ebéd B	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Parajfőzelék (1;7;) EN:240.5kcal ZS:12.8g TZS:1.9g SZH:23.1g CK:2.5g FH:6.6g SÓ:1.1g CA:60.0mg	Őszi köles csirkehússal EN:618.6kcal ZS:14.9g TZS:2.9g SZH:88.3g CK:10.8g FH:29.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g	Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g		
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	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		Tartármártás (3;7;10;) EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:7.6g CK:6.6g FH:0.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg			
Uzsonna	Magyaros szendvicskrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g	Gouda sajt (3;7;) EN:171.5kcal ZS:13.0g TZS:8.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:14.0g SÓ:1.0g CA:400.0mg	Túrókrém (7;) EN:58.8kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:0.9g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.2g CA:27.3mg	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Sajtkrémes rúd (1;7;) EN:168.7kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:17.9g CK:1.0g FH:5.0g SÓ:0.7g		
	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g		Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g			
Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH: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	Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g					
Napi összesítés	EN: 2005.5 kcal; ZS: 47.7 g; TZS: 20.7 g; SZH: 298.8 g; CK: 50.8 g; FH: 86.1 g; SÓ: 8.5 g; CA: 255.0 mg;	EN: 2538.0 kcal; ZS: 78.7 g; TZS: 22.9 g; SZH: 346.2 g; CK: 30.8 g; FH: 100.2 g; SÓ: 6.6 g; CA: 282.9 mg;	EN: 2315.5 kcal; ZS: 78.2 g; TZS: 31.9 g; SZH: 298.0 g; CK: 55.5 g; FH: 100.5 g; SÓ: 7.9 g; CA: 405.0 mg;	EN: 1909.0 kcal; ZS: 81.9 g; TZS: 19.1 g; SZH: 200.4 g; CK: 27.3 g; FH: 77.7 g; SÓ: 8.2 g; CA: 27.3 mg;	EN: 2614.5 kcal; ZS: 112.8 g; TZS: 39.5 g; SZH: 301.4 g; CK: 69.7 g; FH: 96.1 g; SÓ: 27.1 g; CA: 1252.0 mg;	EN: 1721.2 kcal; ZS: 60.3 g; TZS: 16.9 g; SZH: 230.5 g; CK: 61.0 g; FH: 57.3 g; SÓ: 9.8 g; CA: 0.0 mg;		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.10.09. 5:15