ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
IA 7-10

41.hét 2026.10.05.-2026.10.11.

Gasztvital

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Tízórai	**Erdei gyümölcstea** EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g FH:0.0g SÓ:0.0g **Füstölt csirkemell sonka** EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g **Margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Gyümölcsös túrókrém (7;12;)** EN:49.6kcal ZS:1.6g TZS:1.2g SZH:4.9g CK:4.5g FH:3.4g SÓ:0.0g **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Padlizsánkrém (7;)** EN:87.5kcal ZS:8.0g TZS:5.0g SZH:2.6g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.9g **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:121.0kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g **Csicseriborsó krém (7;12;)** EN:96.3kcal ZS:4.3g TZS:2.2g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:0.6g **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Magyaros vajkrém (7;)** EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	**Zöldbableves sertés hússal (1;3;)** EN:162.2kcal ZS:8.5g TZS:1.7g SZH:10.9g CK:1.0g FH:10.9g SÓ:1.1g **Császármorzsa (1;3;6;7;)** EN:719.5kcal ZS:14.4g TZS:6.1g SZH:127.5g FH:18.8g SÓ:0.0g **Barack lekvár** EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g	**Karfiolkrémleves (1;7;)** EN:95.1kcal ZS:5.3g TZS:1.7g SZH:7.3g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:1.1g **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 tészta (1;4;)** EN:395.5kcal ZS:10.4g TZS:1.5g SZH:52.4g CK:2.7g FH:22.4g SÓ:1.4g **Reszelt sajt (1;7;)** EN:74.1kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.3g **Alma** EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Zöldséges lencseleves (1;9;10;)** EN:137.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:18.9g CK:3.1g FH:6.3g SÓ:0.9g **Tökfőzelék (1;7;)** EN:176.3kcal ZS:9.3g TZS:2.9g SZH:19.7g CK:3.8g FH:3.1g SÓ:0.8g **Csirkepörkölt** EN:162.9kcal ZS:9.2g TZS:1.6g SZH:3.8g CK:0.3g FH:15.0g 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	**Citromos almakrémleves (1;7;12;)** EN:120.2kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:20.3g CK:7.6g FH:1.6g SÓ:0.0g **Bácskai rizseshús** EN:537.6kcal ZS:25.4g TZS:6.7g SZH:56.4g CK:0.2g FH:21.1g SÓ:1.0g **Cékla saláta * (10;)** EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	**Tojásleves (1;3;)** EN:49.6kcal ZS:3.5g TZS:0.6g SZH:2.6g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.9g **Zöldborsós sertésszelet (1;9;)** EN:236.3kcal ZS:12.3g TZS:2.8g SZH:8.7g CK:0.0g FH:20.3g SÓ:1.2g **Burgonyapüré (7;12;)** EN:240.5kcal ZS:3.4g TZS:1.5g SZH:39.6g CK:6.5g FH:8.7g SÓ:1.2g **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 **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
Uzsonna	**Kefír (7;)** EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g 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	**Kenőmájas** EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	**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:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g **Császár zsemle (1;6;)** EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g 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	**Natúr sajtkrém (7;)** EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g **Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Natúr kockasajt (7;)** EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g **Kifli (1;7;)** EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 1413.3 kcal; ZS: 33.6 g; TZS: 12.8 g; SZH: 224.7 g; CK: 26.2 g; FH: 49.7 g; SÓ: 3.5 g;	EN: 1264.0 kcal; ZS: 42.5 g; TZS: 14.3 g; SZH: 156.4 g; CK: 12.6 g; FH: 61.6 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 1243.1 kcal; ZS: 44.5 g; TZS: 15.2 g; SZH: 154.2 g; CK: 9.6 g; FH: 51.9 g; SÓ: 6.6 g;	EN: 1246.6 kcal; ZS: 41.5 g; TZS: 16.0 g; SZH: 170.5 g; CK: 29.7 g; FH: 46.5 g; SÓ: 4.5 g;	EN: 1254.7 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 24.7 g; SZH: 138.1 g; CK: 21.1 g; FH: 54.6 g; SÓ: 6.8 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: 2026.09.25. 8:39

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
IA 7-10

42.hét 2026.10.12.-2026.10.18.

Gasztvitál

	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Tízórai	**Barackos tea** EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g FH:0.0g SÓ:0.0g **Magyaros vajkrém (7;)** EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g	**Vaníliás tej (7;)** EN:111.5kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:14.6g CK:13.0g FH:6.0g SÓ:0.2g **Briós (1;3;6;7;)** EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Kőrözött (7;)** EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Tonhalkrém (4;7;10;12;)** EN:99.7kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:0.5g **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:127.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.2g SÓ:0.2g **Zöldfűszeres vajkrém (7;)** EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g 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 **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	**Amerikai kukoricás sertésragú leves (7;12;)** EN:114.1kcal ZS:3.9g TZS:1.4g SZH:8.8g CK:2.2g FH:9.7g SÓ:1.4g **Túrótöltelékes gombóc (1;7;)** EN:520.1kcal ZS:12.7g TZS:2.4g SZH:87.6g CK:44.9g FH:13.2g SÓ:1.3g **Fahéj szórat** EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	**Májgaluska leves (1;3;9;)** EN:91.1kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:14.0g CK:3.0g FH:5.2g SÓ:0.2g **Paradicsomos káposzta (1;)** EN:180.5kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:27.8g CK:12.3g FH:4.9g SÓ:0.4g **Füstölt főtt tarja kocka** EN:143.6kcal ZS:11.0g TZS:4.4g SZH:0.7g CK:0.3g FH:10.5g SÓ:2.1g **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	**Karalábé leves** EN:45.2kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:1.4g FH:1.4g SÓ:0.1g **Édes-savanyú csirkeragu** EN:182.0kcal ZS:7.5g TZS:1.4g SZH:15.4g CK:5.3g FH:12.6g SÓ:1.4g **Rizs köret** EN:285.1kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:57.3g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:0.0g **banán** EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g	**Lencsegulyás leves sertéshússal (1;9;)** EN:267.3kcal ZS:10.0g TZS:1.7g SZH:24.2g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:1.1g **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 **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g	**Zellerkrémleves (1;7;9;)** EN:101.8kcal ZS:5.6g TZS:1.4g SZH:9.0g CK:1.5g FH:2.2g SÓ:1.3g **Pirított tökmag** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g **Parajos csirkeragu (1;7;)** EN:149.4kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:7.9g CK:2.8g FH:14.6g SÓ:0.2g **Főtt tészta (1;)** EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g **Reszelt sajt (1;7;)** EN:74.1kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:0.3g
Uzsonna	**Lapkasajt (7;)** EN:56.8kcal ZS:4.7g TZS:3.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:3.0g SÓ:0.5g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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	**Sertés párizsi** EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g **Natúr sajtkrém (7;)** EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g 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 **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Mátrai csemege szalámi** EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Gépsonka** EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g **Teavaj (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: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	**Natúr joghurt (7;)** EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g 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
Napi összesítés	EN: 1272.3 kcal; ZS: 39.2 g; TZS: 16.8 g; SZH: 189.8 g; CK: 78.1 g; FH: 37.5 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1037.5 kcal; ZS: 39.8 g; TZS: 17.6 g; SZH: 132.3 g; CK: 43.9 g; FH: 41.6 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1183.3 kcal; ZS: 32.6 g; TZS: 11.2 g; SZH: 175.6 g; CK: 23.3 g; FH: 46.7 g; SÓ: 4.2 g;	EN: 1208.2 kcal; ZS: 40.4 g; TZS: 16.8 g; SZH: 156.8 g; CK: 13.7 g; FH: 54.5 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 1276.5 kcal; ZS: 48.0 g; TZS: 17.3 g; SZH: 150.3 g; CK: 30.6 g; FH: 56.9 g; SÓ: 3.6 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: 2026.09.25. 8:39

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
IA 7-10

43.hét 2026.10.19.-2026.10.25.

Gasztvitál

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23
Tízórai	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Lenmagos sajtkrém** **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:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Főtt tojás karika (3;)** EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.1g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g 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	**Erdei gyümölcs tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g 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 **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g 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	**Kakaó (7;)** EN:121.0kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g **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:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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 **Kígyóuborka** EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	
Ebéd	**Bakonyi sertés betyárleves (1;7;9;)** EN:177.4kcal ZS:6.6g TZS:2.3g SZH:16.7g CK:4.5g FH:11.8g SÓ:1.0g **Darás metélt (1;)** EN:351.4kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:61.4g CK:2.5g FH:9.9g SÓ:1.0g **Barack lekvár** EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g **Alma** EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Csontleves (9;)** EN:48.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:1.1g FH:3.1g SÓ:0.1g **Levesbetét tészta (1;)** EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g **Burgonyafőzelék (1;7;12;)** EN:325.2kcal ZS:9.2g TZS:2.2g SZH:48.7g CK:0.6g FH:7.1g SÓ:0.0g **Sertés pörkölt** EN:183.4kcal ZS:11.3g TZS:2.7g SZH:1.9g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:0.2g **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	**Sárgaborsó krémleves (1;)** EN:281.3kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:37.1g CK:3.1g FH:14.4g SÓ:1.1g **Pirított kenyérkocka (1;)** EN:26.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:0.1g FH:1.0g SÓ:0.2g **Panírozott halrúd (1;4;)** EN:289.8kcal ZS:13.7g TZS:1.4g SZH:31.7g CK:0.8g FH:8.1g SÓ:0.7g **Rizs köret** EN:285.1kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:57.3g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:0.0g **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	**Szárazbableves sertéshússal (1;7;9;12;)** EN:219.0kcal ZS:4.7g TZS:2.6g SZH:21.9g CK:3.5g FH:13.9g 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 **Lekváros táska (1;6;)** EN:334.0kcal ZS:16.6g TZS:7.8g SZH:52.1g CK:16.5g FH:6.3g SÓ:0.2g	
Uzsonna	**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	**Reszelt sajt (1;7;)** EN:111.2kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:2.2g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:0.4g **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	**Csirkemell sonka** EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g **vizes zsemle (1;)** EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	**Natúr kockasajt (7;)** EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g **Kifli (1;7;)** EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	
Napi összesítés	EN: 1276.2 kcal; ZS: 28.9 g; TZS: 10.1 g; SZH: 197.8 g; CK: 32.5 g; FH: 44.5 g; SÓ: 4.2 g;	EN: 1313.7 kcal; ZS: 41.4 g; TZS: 14.4 g; SZH: 164.9 g; CK: 3.0 g; FH: 61.1 g; SÓ: 3.4 g;	EN: 1318.6 kcal; ZS: 32.4 g; TZS: 5.9 g; SZH: 205.4 g; CK: 14.1 g; FH: 48.8 g; SÓ: 5.8 g;	EN: 1291.4 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 20.0 g; SZH: 182.7 g; CK: 39.7 g; FH: 48.4 g; SÓ: 4.4 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: 2026.09.25. 8:40