ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
IA 7-10

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	**Citromos tea** EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g FH:0.0g SÓ:0.0g **Sonkás szelet** EN:28.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:3.6g 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 **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 **Kőrözött (7;)** EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g **Almalé (100%)** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **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:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Lilahagymás tonhalkrém (4;7;10;)** EN:102.9kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:1.2g CK:0.3g FH:7.9g 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	**Kakaó (7;)** EN:121.0kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g **Házi babkrém (7;)** EN:61.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:0.2g FH:2.7g 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** EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g FH:0.0g 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 **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **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
Ebéd	**Kassai burgonyaleves (sertés tarjával, tejföllel készül) (1;7;12;)** EN:165.6kcal ZS:6.7g TZS:3.4g SZH:18.3g CK:1.8g FH:6.5g SÓ:1.6g **Pizzakrémes párna (1;7;)** EN:307.8kcal ZS:15.3g TZS:6.8g SZH:35.1g CK:4.0g FH:7.7g SÓ:1.4g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Tojásleves (1;3;)** EN:49.6kcal ZS:3.5g TZS:0.6g SZH:2.6g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.9g **Finomfőzelék (1;7;)** EN:225.4kcal ZS:8.1g TZS:2.0g SZH:30.5g CK:13.7g FH:6.7g SÓ:0.8g **Sertés aprópecsenye** EN:174.3kcal ZS:11.2g TZS:2.5g SZH:2.2g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.3g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	**Vegyes gyümölcsleves (1;7;12;)** EN:175.7kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:33.4g CK:22.8g FH:2.2g SÓ:0.4g **Csirke gyros** EN:185.6kcal ZS:12.4g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:0.7g FH:15.8g SÓ:0.9g **Rizi-bizi** EN:323.1kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:58.4g CK:0.0g FH:9.0g SÓ:1.2g **Tzatziki (7;)** EN:9.8kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.7g SÓ:0.2g	**Almalé** EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g **Pincepörkölt (1;12;)** EN:517.3kcal ZS:17.5g TZS:5.3g SZH:62.9g CK:0.0g FH:21.3g SÓ:1.1g **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g **Csalamádé * (10;12;)** EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g	**Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;)** EN:174.8kcal ZS:9.7g TZS:5.5g SZH:15.2g CK:0.7g FH:5.3g SÓ:1.4g **Eszterházy sertésragu (1;7;9;10;12;)** EN:150.0kcal ZS:6.4g TZS:2.4g SZH:7.9g CK:3.4g FH:13.9g SÓ:0.9g **Főtt tészta (1;)** EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g
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: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 **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Mákos guba (1;7;)** EN:366.8kcal ZS:11.0g TZS:2.6g SZH:54.1g CK:26.8g FH:10.9g SÓ:0.6g	**Zöldfűszeres vajkrém (7;)** EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g **vizes zsemle (1;)** EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g **Sárgarépa csíkok** EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.1g	**Tavaszi felvágott** EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g **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 sajtkrém (7;)** EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g **Lilahagyma** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Túrós táska (1;7;12;)** EN:302.6kcal ZS:13.6g TZS:6.2g SZH:38.3g CK:11.9g FH:7.2g SÓ:0.8g

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: 2026.10.19. 9:24

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
IA 7-10

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:106.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:13.2g CK:13.2g FH:6.0g 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 **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 **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 **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 **Metélőhagymás sajtkrém (7;)** EN:72.8kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:2.3g CK:1.9g FH:3.3g 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	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Céklás szendvicskrém (7;)** EN:50.3kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:2.0g CK:1.5g FH:0.6g 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	**Erdei gyümölcstea** EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g FH:0.0g SÓ:0.0g **Tojáskrém (3;7;)** EN:102.9kcal ZS:9.0g TZS:5.2g SZH:1.4g CK:0.5g FH:2.7g 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 **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	**Sertés raguleves (1;9;)** EN:126.4kcal ZS:6.4g TZS:1.5g SZH:6.0g CK:1.6g FH:10.2g SÓ:1.1g **Mák szórat** EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g SÓ:0.0g **Főtt tészta (1;)** EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g **Alma** EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Zöldborsóleves vajas galuskával (1;3;7;)** EN:179.4kcal ZS:8.6g TZS:1.6g SZH:17.8g CK:2.7g FH:6.2g SÓ:0.4g **Bulgur köret (1;)** EN:253.9kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.0g **Kapros csirkeragu (7;)** EN:129.0kcal ZS:5.2g TZS:2.5g SZH:2.5g CK:0.6g FH:16.4g SÓ:1.3g	**Karfiolleves (1;)** EN:101.5kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:8.7g CK:1.0g FH:2.6g SÓ:0.1g **Hagymás tört burgonya (12;)** EN:237.3kcal ZS:3.2g TZS:0.3g SZH:41.6g CK:0.0g FH:5.7g SÓ:0.9g **Sertés vagdalt (1;3;)** EN:454.6kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:25.9g CK:0.4g FH:15.7g SÓ:1.6g **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	**Daragaluska leves (1;3;9;)** EN:139.4kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:15.9g CK:2.3g FH:5.8g SÓ:0.1g **Sárgaborsó főzelék (1;)** EN:284.9kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:41.8g CK:3.6g FH:16.1g SÓ:0.0g **Főtt virsli** EN:157.8kcal ZS:13.8g TZS:5.6g SZH:1.3g FH:7.2g SÓ:1.3g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.8g	**Fokhagyma krémleves (1;7;12;)** EN:131.0kcal ZS:7.2g TZS:1.0g SZH:12.6g CK:1.0g FH:2.6g SÓ:6.8g **Pirított tökmag** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g **Rántott gomba (1;3;)** EN:283.8kcal ZS:17.6g TZS:2.1g SZH:19.5g CK:0.6g FH:11.4g SÓ:1.0g **Rizs köret** EN:285.1kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:57.3g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:0.0g **Joghurtos öntet (7;12;)** EN:37.5kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:2.4g CK:2.1g FH:2.0g SÓ:0.1g
Uzsonna	**Füstölt sajt (7;)** EN:133.6kcal ZS:10.4g TZS:6.8g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g 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 **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Túrós táska (1;6;7;)** EN:350.0kcal ZS:15.0g TZS:7.6g SZH:50.0g CK:16.0g FH:5.7g SÓ:0.1g **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Sajtos pogácsa (1;3;7;)** EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	**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: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	**Natúr kockasajt (7;)** EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g **Teljeskiőrlésű kifli (1;)** EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g

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: 2026.10.19. 9:24

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
IA 7-10

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	**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 **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	**Tejeskávé (1;7;)** EN:127.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.2g 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:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g 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 **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	**Kakaó (7;)** EN:121.0kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g **Kifli (1;7;)** EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g **Teavaj (7;)** EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	**Meggyes tea** EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.6g CK:7.6g FH:0.0g SÓ:0.0g **Baromfi párizsi** EN:47.4kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:0.8g CK:0.1g FH:3.1g 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 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	**Lencsegulyás leves sertéshússal (1;9;)** EN:267.6kcal ZS:10.0g TZS:1.7g SZH:24.1g CK:1.2g FH:16.7g SÓ:1.1g **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 **Fahéj szórat** EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	**Vaníliás Körtekrémleves körte kockával (1;7;12;)** EN:133.3kcal ZS:3.4g TZS:2.7g SZH:23.3g CK:16.8g FH:1.9g SÓ:0.0g **Tejszínes-gombás csirkeragu (1;7;)** EN:235.9kcal ZS:17.9g TZS:8.5g SZH:5.7g CK:0.7g FH:12.2g SÓ:1.1g **Főtt tészta (1;)** EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g	**Tojásleves (1;3;)** EN:49.6kcal ZS:3.5g TZS:0.6g SZH:2.6g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.9g **Svéd húsgolyó (1;3;)** EN:155.9kcal ZS:3.0g TZS:2.7g SZH:14.3g CK:0.2g FH:13.0g SÓ:1.2g **Burgonyapüré 1/2 (7;12;)** EN:167.3kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:29.9g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.9g **Mexikói párolt zöldség 1/2** EN:121.0kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:19.6g CK:6.6g FH:4.3g SÓ:0.6g **Alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Kerti zöldségleves (1;9;)** EN:60.1kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:6.8g CK:1.2g FH:1.6g SÓ:1.1g **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 **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g 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;3;9;)** EN:80.6kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:12.6g CK:2.0g FH:5.0g SÓ:1.1g **Panírozott halrúd (sütőben) (1;4;)** EN:273.2kcal ZS:11.9g TZS:1.2g SZH:31.7g CK:0.8g FH:8.1g SÓ:0.7g **Kukoricás rizs** EN:320.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:61.4g CK:2.2g FH:7.5g SÓ:0.9g **Sajtmártás (1;7;)** EN:136.7kcal ZS:6.8g TZS:4.3g SZH:12.1g CK:6.9g FH:6.2g SÓ:1.1g
Uzsonna	**Füstölt csirkemell sonka** EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g **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	**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	**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 **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	**Magvas sajtkrém (7;)** EN:66.4kcal ZS:5.2g TZS:2.8g SZH:2.1g CK:1.4g FH:2.9g 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 **Lilahagyma** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Gyümölcsös joghurt (7;)** EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g 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: 2026.10.19. 9:25

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
IA 7-10

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:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g 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	**Erdei gyümölcs tea** EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **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 **margarin** EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Méz** EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g 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	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Mustáros lencsekrém (7;10;)** EN:104.1kcal ZS:3.4g TZS:1.9g SZH:11.0g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.2g **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	**Meggyes tea** EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.6g CK:7.6g FH:0.0g 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 **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g **Kápia paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	**Frankfurtileves (1;7;12;)** EN:289.2kcal ZS:19.2g TZS:5.9g SZH:18.1g CK:0.9g FH:9.2g SÓ:1.8g **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 **Mandarin** EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:7.8g FH:0.7g 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	**Magyaros reszelttészta leves (1;9;)** EN:74.2kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:11.5g CK:1.9g FH:2.5g SÓ:0.9g **Sertés vagdalt (1;3;)** EN:454.6kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:25.9g CK:0.4g FH:15.7g SÓ:1.6g **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:104.4kcal ZS:2.9g TZS:2.1g SZH:13.6g CK:3.6g FH:4.8g 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	**Sárgarépakrémleves (1;7;)** EN:95.2kcal ZS:4.0g TZS:2.7g SZH:12.2g CK:3.4g FH:2.3g SÓ:0.6g **Pirított tökmag** EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g **Tarhonyás hús sertés (1;)** EN:446.2kcal ZS:13.8g TZS:3.1g SZH:52.6g CK:2.6g FH:25.7g SÓ:0.9g **Cékla saláta * (10;)** EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	**Narancslé** EN:90.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:18.8g CK:18.8g FH:1.4g **Fokhagymás sertésszelet (1;)** EN:190.6kcal ZS:10.6g TZS:2.6g SZH:5.0g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:0.6g **Petrezselymes rizs** EN:300.0kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:61.7g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:0.7g **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	**Zellerleves (1;9;)** EN:53.4kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:6.2g CK:1.2g FH:1.6g SÓ:1.2g **Levesbetét tészta (1;)** EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g **Édes chilis bab sertéshússal** EN:399.5kcal ZS:11.2g TZS:3.6g SZH:47.8g CK:5.3g FH:25.3g SÓ:1.3g **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g **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	**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: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	**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 **Lilahagyma** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g 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 **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 **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**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: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 **Jégcsapretek** EN:4.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Gyümölcsös zabkeksz * (1;3;)** EN:148.4kcal ZS:4.0g TZS:0.9g SZH:22.0g CK:2.8g FH:4.6g SÓ:0.7g **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: 2026.10.19. 9:25

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
IA 7-10

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	**Citromos tea** EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.1g 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:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g 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	**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 **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	**Karamellás tej (7;)** EN:106.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:13.2g CK:13.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Kifli (1;7;)** EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g 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 **Paprika** EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tej (7;)** EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g **Tojáskrém (3;7;)** EN:102.9kcal ZS:9.0g TZS:5.2g SZH:1.4g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:0.3g **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	**Kakaó (7;)** EN:121.0kcal ZS:3.1g TZS:1.9g SZH:16.3g CK:16.2g FH:6.2g SÓ:0.2g **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 **fehér kenyér (1;)** EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g
Ebéd	**Babgulyás leves sertés (9;)** EN:204.7kcal ZS:10.0g TZS:1.8g SZH:13.1g CK:1.5g FH:13.3g SÓ:1.2g **Dejó szórat (1;)** EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g SÓ:0.0g **Főtt tészta (1;)** EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g **Narancs** EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g	**Csontleves (9;)** EN:48.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:7.4g CK:1.3g FH:3.1g SÓ:0.1g **Vegyes gyümölcsmártás (1;7;12;)** EN:151.9kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:31.3g CK:21.5g FH:1.4g SÓ:0.6g **Párolt sertésszelet** EN:150.8kcal ZS:10.6g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:0.9g **Pirított dara köret 1/2 (1;)** EN:212.7kcal ZS:4.2g TZS:0.7g SZH:38.3g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.3g **Levesbetét tészta (1;)** EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g	**Magyaros burgonyaleves (1;9;12;)** EN:105.3kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:18.6g CK:0.7g FH:3.0g SÓ:0.1g **Tejfölös-kukoricás csirkeragu (1;7;)** EN:148.5kcal ZS:6.4g TZS:4.6g SZH:7.7g CK:2.4g FH:14.3g SÓ:0.8g **Bulgur köret (1;)** EN:253.9kcal ZS:2.4g TZS:0.4g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.0g **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	**Zabgaluska leves (1;3;9;)** EN:111.8kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:20.8g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:2.0g **Kukoricapehely morzsás csirkemell csíkok (1;3;)** EN:263.7kcal ZS:11.6g TZS:2.0g SZH:18.1g CK:0.8g FH:20.2g SÓ:1.3g **Rizi-bizi** EN:323.1kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:58.4g CK:0.0g FH:9.0g SÓ:1.2g **Csalamádé * (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:88.5kcal ZS:4.9g TZS:2.2g SZH:9.1g CK:0.9g FH:2.5g SÓ:1.0g **Budapest csirkeragu** EN:217.3kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:4.3g CK:0.2g FH:17.6g SÓ:1.2g **Tört burgonya (12;)** EN:236.2kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:41.8g CK:0.0g FH:5.7g SÓ:0.1g **Mikulás (6;7;)** EN:104.8kcal ZS:7.1g TZS:4.3g SZH:8.7g CK:8.4g FH: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 **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	**Metélőhagymás sajtkrém (7;)** EN:72.8kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:2.3g CK:1.9g FH:3.3g 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	**Marha párizsi** EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g **Natúr 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 **Paradicsom** EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Téli szalámi** EN:103.4kcal ZS:9.4g TZS:3.8g FH:4.6g SÓ:0.9g **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	**Trappista sajt (7;)** EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g 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 **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	**Kefír (7;)** EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kifli (1;)** EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g 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

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: 2026.10.19. 9:26