

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó SE ISK		36.hét 2026.08.31.-2026.09.06.	
Gasztvital		Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04	
Ebéd A	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:395.8kcal ZS:15.0g TZS:3.3g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.1g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:50.2kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.3g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:4.0g	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:116.7kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:21.7g CK:2.5g FH:4.0g SÓ:2.0g	Gombakrémleves (1;7;) EN:72.9kcal ZS:4.9g TZS:2.3g SZH:4.8g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:1.0g		
	Gránátos kocka (1;12;) EN:604.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:87.9g CK:3.6g FH:15.3g SÓ:1.4g	Bácskai rizseshús EN:467.4kcal ZS:19.9g TZS:4.6g SZH:55.3g CK:0.0g FH:15.1g SÓ:1.4g	Temesvári sertésragu (7;) EN:206.7kcal ZS:16.7g TZS:5.0g SZH:4.5g CK:0.9g FH:10.3g SÓ:1.3g	Húsgombóc (3;) EN:275.8kcal ZS:11.3g TZS:3.8g SZH:29.5g CK:0.0g FH:13.2g SÓ:0.9g	Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g		
	Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Vitamin saláta (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Tészta köret (1;) EN:499.3kcal ZS:20.2g TZS:2.0g SZH:60.8g CK:4.0g FH:14.3g SÓ:0.9g	Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:210.5kcal ZS:2.5g TZS:2.0g SZH:44.5g CK:35.6g FH:1.6g SÓ:0.7g	Tököslecsó EN:46.2kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:6.9g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:1.1g		
	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g			Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.9g	Párolt köles EN:379.0kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:70.0g CK:0.1g FH:10.8g SÓ:0.7g		
			Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g				
Ebéd B	Lencsegulyás sertéshússal (1;3;) EN:395.8kcal ZS:15.0g TZS:3.3g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.1g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:50.2kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:7.3g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:4.0g	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:116.7kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:21.7g CK:2.5g FH:4.0g SÓ:2.0g	Gombakrémleves (1;7;) EN:72.9kcal ZS:4.9g TZS:2.3g SZH:4.8g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:1.0g		
	Piskóta kocka (1;3;) EN:292.0kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:19.5g CK:23.4g FH:8.6g	Sült csirkecomb filé EN:253.6kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:3.3g	Hawaii csirketokány (1;7;) EN:152.6kcal ZS:5.6g TZS:1.6g SZH:11.4g CK:3.6g FH:13.8g SÓ:0.7g	Fűszeres csirkeragu EN:108.3kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:1.8g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:1.1g	Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g		
	Csokiöntet (1;7;) EN:140.6kcal ZS:3.4g TZS:2.0g SZH:18.7g CK:9.9g FH:7.8g SÓ:0.2g	Párolt zöldségköret 1/2 adag EN:90.1kcal ZS:1.6g TZS:0.2g SZH:13.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.6g	Párolt rizs köret EN:349.3kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:66.3g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:0.9g	Vegyesfőzelék (1;7;) EN:171.4kcal ZS:2.4g TZS:0.6g SZH:28.5g CK:6.4g FH:2.5g SÓ:0.8g	Francia rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:321.2kcal ZS:11.3g TZS:4.3g SZH:37.5g CK:2.0g FH:14.6g SÓ:1.4g		
	Alma EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Bulgur köret 1/2 (1;) EN:290.5kcal ZS:2.8g TZS:0.4g SZH:53.8g CK:1.7g FH:9.7g SÓ:0.3g		Körte EN:114.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g SÓ:0.0g			
Napi összesítés		EN: 1976.8 kcal; ZS: 59.8 g; TZS: 11.8 g; SZH: 232.6 g; CK: 55.4 g; FH: 76.9 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 1306.7 kcal; ZS: 34.7 g; TZS: 7.7 g; SZH: 172.3 g; CK: 46.8 g; FH: 62.9 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 1308.3 kcal; ZS: 51.3 g; TZS: 9.7 g; SZH: 157.7 g; CK: 10.9 g; FH: 47.9 g; SÓ: 11.8 g;	EN: 1350.4 kcal; ZS: 21.2 g; TZS: 7.9 g; SZH: 224.5 g; CK: 53.6 g; FH: 49.3 g; SÓ: 8.5 g;	EN: 942.2 kcal; ZS: 30.9 g; TZS: 11.3 g; SZH: 129.2 g; CK: 4.3 g; FH: 31.5 g; SÓ: 5.4 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(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, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.							
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)				Lapszám: 1 / 1		Nyomtatva: 2026.08.27. 6:47	