

ÉTLAP

info@gasztvital.hu

gasztvital.hu

Gasztvital

Középiskola

VMG G

21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.

	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:188.1kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:23.9g CK:0.3g FH:7.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;9;) EN:233.9kcal ZS:6.8g TZS:3.6g SZH:23.9g CK:0.8g FH:17.0g SÓ:2.8g CA:24.0mg	Tejfölös gombaleves (1;3;7;) EN:139.1kcal ZS:8.1g TZS:2.1g SZH:11.3g CK:0.4g FH:4.9g SÓ:0.5g CA:12.0mg	Zöldséges burgonyaleves (1;9;12;) EN:129.5kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:17.1g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.5g	Pirított tésztaleves (1;9;) EN:116.7kcal ZS:4.4g TZS:0.8g SZH:12.5g CK:0.8g FH:5.8g SÓ:1.1g
	Rántott csirkemell (1;) EN:277.9kcal ZS:16.1g TZS:1.8g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g	Dejő szórat (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g	Lecsós csirkeragu (1;) EN:138.8kcal ZS:5.2g TZS:2.0g SZH:4.9g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Brokkolifőzelék (1;7;) EN:171.1kcal ZS:11.1g TZS:3.4g SZH:14.3g CK:2.7g FH:6.2g SÓ:0.4g CA:24.0mg	Sült csirkemellcsíkok EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg
	Petrezselymes burgonya (12;) EN:277.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g	Főtt tészta (1;) EN:392.5kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.9g	Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.5g	Fokhagymás sertésapró EN:150.3kcal ZS:7.5g TZS:1.9g SZH:2.5g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:0.7g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:461.4kcal ZS:18.3g TZS:5.2g SZH:46.7g CK:1.6g FH:20.4g SÓ:0.7g CA:24.0mg
		Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g		Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g
Napi összesítés	EN: 743.4 kcal; ZS: 26.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 90.0 g; CK: 1.1 g; FH: 27.3 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 886.5 kcal; ZS: 16.8 g; TZS: 4.9 g; SZH: 142.4 g; CK: 20.5 g; FH: 37.5 g; SÓ: 4.0 g; CA: 24.0 mg;	EN: 845.8 kcal; ZS: 23.5 g; TZS: 5.2 g; SZH: 123.5 g; CK: 0.4 g; FH: 33.7 g; SÓ: 2.5 g; CA: 12.0 mg;	EN: 582.4 kcal; ZS: 24.0 g; TZS: 5.9 g; SZH: 60.8 g; CK: 4.0 g; FH: 30.9 g; SÓ: 1.9 g; CA: 24.0 mg;	EN: 733.5 kcal; ZS: 29.8 g; TZS: 7.3 g; SZH: 59.2 g; CK: 2.4 g; FH: 47.4 g; SÓ: 2.8 g; CA: 24.0 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.05.14. 8:09