

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola VMG G		24.hét 2025.06.09.-2025.06.15.	
GaszTViTál		Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13	
Ebéd			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 Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:182.3kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:22.7g CK:0.0g FH:7.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertés pörkölt EN:162.7kcal ZS:9.0g TZS:2.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:16.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:162.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:27.9g CK:21.6g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg Bácskai rizseshús EN:670.2kcal ZS:27.5g TZS:6.9g SZH:81.5g CK:0.0g FH:24.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg Savanyúság (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Paradicsomleves (1;) EN:307.2kcal ZS:10.1g TZS:1.1g SZH:46.2g CK:27.2g FH:5.4g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.0g Tavaszi sertésragu EN:202.2kcal ZS:9.4g TZS:2.2g SZH:7.0g CK:1.6g FH:20.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:273.3kcal ZS:17.6g TZS:5.1g SZH:21.6g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.6g 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 Sült virsli EN:215.7kcal ZS:18.1g TZS:7.2g SZH:2.5g FH:10.8g SÓ:1.9g 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: 514.1 kcal; ZS: 20.1 g; TZS: 3.4 g; SZH: 48.0 g; CK: 0.8 g; FH: 30.4 g; SÓ: 2.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 854.8 kcal; ZS: 31.8 g; TZS: 9.6 g; SZH: 112.1 g; CK: 23.2 g; FH: 28.7 g; SÓ: 1.7 g; CA: 24.0 mg;	EN: 913.0 kcal; ZS: 23.5 g; TZS: 3.5 g; SZH: 130.4 g; CK: 39.1 g; FH: 39.8 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1081.8 kcal; ZS: 54.4 g; TZS: 17.6 g; SZH: 97.6 g; CK: 2.8 g; FH: 42.7 g; SÓ: 3.4 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-Szezám; 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: 2025.06.03. 13:03