

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola VMG G		37.hét 2025.09.08.-2025.09.14.	
Gasztvital		Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12	
Ebéd	Pulyka raguleves (1;9;) EN:188.2kcal ZS:6.2g TZS:1.2g SZH:15.4g CK:0.5g FH:16.5g SÓ:0.6g	Tojásleves (1;3;) EN:85.2kcal ZS:5.0g TZS:0.8g SZH:7.2g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Tárkonyos zöldségleves (1;7;9;) EN:162.5kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:23.9g CK:0.8g FH:5.3g SÓ:2.7g CA:24.0mg	Magyaros gombaleves (1;3;9;) EN:125.0kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:12.5g CK:0.3g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Karottás bulgurleves (1;9;) EN:129.5kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:16.0g CK:2.1g FH:3.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Hagymás sertésragu (1;) EN:165.3kcal ZS:6.6g TZS:2.4g SZH:7.4g CK:0.0g FH:17.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Sült csirkemellcsikok EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Székelykáposzta (1;12;) EN:256.0kcal ZS:10.8g TZS:2.8g SZH:17.8g CK:0.1g FH:20.6g SÓ:5.3g CA:0.0mg	Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:213.0kcal ZS:13.5g TZS:3.7g SZH:17.1g CK:2.9g FH:5.2g SÓ:0.6g CA:24.0mg		
	Tejben dara (1;7;) EN:384.9kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:72.1g CK:28.3g FH:13.9g SÓ:0.4g CA:300.0mg	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	Petrezselymes burgonya (12;) EN:277.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g	Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g		
	Kakaó szórat EN:80.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:15.6g CK:15.0g FH:1.1g SÓ:0.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Savanyúság (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g				
		Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g					
Napi összesítés	EN: 751.6 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 4.8 g; SZH: 123.2 g; CK: 43.9 g; FH: 34.4 g; SÓ: 1.7 g; CA: 300.0 mg;	EN: 895.8 kcal; ZS: 31.0 g; TZS: 8.5 g; SZH: 98.5 g; CK: 2.5 g; FH: 46.2 g; SÓ: 1.9 g; CA: 24.0 mg;	EN: 617.6 kcal; ZS: 16.9 g; TZS: 4.7 g; SZH: 72.7 g; CK: 2.4 g; FH: 34.8 g; SÓ: 5.1 g; CA: 24.0 mg;	EN: 512.5 kcal; ZS: 17.3 g; TZS: 3.7 g; SZH: 57.1 g; CK: 1.2 g; FH: 30.0 g; SÓ: 6.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 743.4 kcal; ZS: 52.6 g; TZS: 8.9 g; SZH: 46.1 g; CK: 6.0 g; FH: 19.2 g; SÓ: 3.1 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, 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: 2025.09.02. 9:50