

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola VMG G		38.hét 2025.09.15.-2025.09.21.	
Gasztvital		Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19	
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)	Daragaluska leves (1;3;9;)	Zöldséges lencseleves (1;9;10;)	Magyaros karalábéleves	Zöldborsóleves vajas galuskával (1;3;6;7;9;)		
	EN:222.2kcal ZS:8.4g TZS:1.8g SZH:18.7g CK:0.3g FH:15.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Mák szórát EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g Főtt tészta (1;) EN:392.5kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.9g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	EN:138.9kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:15.5g CK:0.4g FH:7.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg Zöldséges sertésrizseshús EN:486.7kcal ZS:9.8g TZS:2.0g SZH:74.8g CK:0.0g FH:24.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg	EN:245.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:33.2g CK:0.5g FH:12.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Milánói spagetti (1;6;) EN:685.3kcal ZS:18.9g TZS:4.7g SZH:98.6g CK:12.3g FH:28.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g CA:195.0mg	EN:75.5kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:4.4g CK:1.2g FH:1.0g SÓ:0.2g 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 Tökfőzelék (1;7;) EN:259.5kcal ZS:15.6g TZS:5.1g SZH:24.4g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.5g CA:36.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	EN:184.0kcal ZS:7.7g TZS:1.8g SZH:21.6g CK:0.3g FH:5.4g SÓ:0.1g CA:0.0mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:373.0kcal ZS:18.6g TZS:1.8g SZH:31.4g CK:1.0g FH:18.2g SÓ:0.9g Petrezselymes burgonya (12;) EN:277.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g Csiki saláta (7;) EN:110.0kcal ZS:4.6g TZS:3.0g SZH:15.5g CK:14.5g FH:1.3g SÓ:1.0g CA:27.0mg		
Napi összesítés		EN: 905.8 kcal; ZS: 20.9 g; TZS: 3.6 g; SZH: 139.8 g; CK: 19.2 g; FH: 34.3 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 625.6 kcal; ZS: 14.8 g; TZS: 3.0 g; SZH: 90.3 g; CK: 0.4 g; FH: 31.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1020.0 kcal; ZS: 30.4 g; TZS: 9.4 g; SZH: 132.3 g; CK: 12.8 g; FH: 47.7 g; SÓ: 2.8 g; CA: 195.0 mg;	EN: 629.2 kcal; ZS: 30.7 g; TZS: 7.8 g; SZH: 58.0 g; CK: 2.8 g; FH: 27.6 g; SÓ: 1.8 g; CA: 36.0 mg;	EN: 944.3 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 7.1 g; SZH: 114.6 g; CK: 15.8 g; FH: 31.2 g; SÓ: 2.5 g; CA: 27.0 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: 2025.09.09. 7:15