

ÉTLAP		Középiskola VMG G			40.hét 2025.09.29.-2025.10.05.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:402.8kcal ZS:25.8g TZS:11.7g SZH:26.8g CK:1.0g FH:14.1g SÓ:2.5g CA:48.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:454.3kcal ZS:8.6g TZS:1.2g SZH:79.0g CK:3.2g FH:12.9g SÓ:0.5g 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	Húsleves EN:79.8kcal ZS:2.5g TZS:0.8g SZH:5.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.0g 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 Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:467.3kcal ZS:12.5g TZS:3.7g SZH:65.5g CK:3.7g FH:21.5g SÓ:0.5g 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	Magyaros burgonyaleves (1;3;12;) EN:181.7kcal ZS:6.7g TZS:1.9g SZH:24.3g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg Pulykahúsos-zöldséges bulgur (1;) EN:548.0kcal ZS:9.9g TZS:1.5g SZH:84.4g CK:14.2g FH:33.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Almaleves (1;7;) EN:150.0kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:24.9g CK:17.8g FH:1.9g SÓ:0.6g CA:24.0mg Sült csirkecomb filé EN:147.2kcal ZS:7.0g TZS:1.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:1.3g Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.5g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:245.6kcal ZS:17.1g TZS:4.6g SZH:15.6g CK:1.2g FH:9.7g SÓ:0.6g CA:18.0mg Pirított tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g Csikós tokány (1;7;) EN:397.8kcal ZS:33.2g TZS:11.3g SZH:7.8g CK:0.4g FH:16.7g SÓ:0.9g CA:18.0mg Tarhonya (1;) EN:400.7kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.5g Savanyúság (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g
Napi összesítés	EN: 879.5 kcal; ZS: 34.5 g; TZS: 12.8 g; SZH: 108.5 g; CK: 5.7 g; FH: 29.0 g; SÓ: 3.9 g; CA: 48.0 mg;	EN: 876.3 kcal; ZS: 24.5 g; TZS: 6.7 g; SZH: 106.9 g; CK: 6.9 g; FH: 53.4 g; SÓ: 2.3 g; CA: 24.0 mg;	EN: 729.7 kcal; ZS: 16.6 g; TZS: 3.4 g; SZH: 108.7 g; CK: 14.2 g; FH: 38.0 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 812.6 kcal; ZS: 20.8 g; TZS: 5.5 g; SZH: 121.8 g; CK: 17.8 g; FH: 33.0 g; SÓ: 2.3 g; CA: 24.0 mg;	EN: 1228.8 kcal; ZS: 70.9 g; TZS: 19.6 g; SZH: 103.4 g; CK: 7.0 g; FH: 47.9 g; SÓ: 2.8 g; CA: 36.0 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 © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)			Lapszám: 1 / 1		Nyomtatva: 2025.09.23. 10:31