

| ÉTLAP      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                       | Iskola felső<br>VMG IF                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40.hét 2025.09.29.-2025.10.05.                                                                          |  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Gasztvital |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Hétfő<br>09.29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>09.30                                                                                                                                                                                                                         | Szerda<br>10.01                                                                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>10.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Péntek<br>10.03                                                                                         |  |
| Ebéd       | Frankfurtileves (1;7;12;)<br>EN:388.1kcal ZS:24.8g TZS:10.9g SZH:26.0g<br>CK:0.9g FH:13.5g SÓ:2.5g CA:43.2mg<br>Gránátos kocka (1;12;)<br>EN:391.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:69.5g CK:2.8g<br>FH:11.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg<br>Savanyúság (10;)<br>EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g<br>FH:1.8g SÓ:0.7g | Húsleves<br>EN:63.8kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:4.5g CK:1.8g<br>FH:6.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg<br>Levesbetét tészta (1;)<br>EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g<br>FH:1.1g SÓ:0.0g<br>Sertés pörkölt<br>EN:140.8kcal ZS:7.5g TZS:1.7g SZH:2.4g CK:0.0g<br>FH:14.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg<br>Fejtett babfőzelék (1;7;)<br>EN:378.0kcal ZS:11.2g TZS:3.0g SZH:51.4g CK:2.8g<br>FH:16.4g SÓ:0.3g CA:18.0mg<br>Félbarna kenyér (1;)<br>EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g<br>FH:4.0g SÓ:0.2g | Magyaros burgonyaleves (1;3;12;)<br>EN:146.0kcal ZS:5.3g TZS:1.3g SZH:19.8g CK:0.0g<br>FH:3.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg<br>Pulykahúsos-zöldséges bulgur (1;)<br>EN:477.2kcal ZS:8.5g TZS:1.4g SZH:69.1g CK:12.0g<br>FH:28.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg | Almaleves (1;7;)<br>EN:130.6kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:22.6g CK:15.6g<br>FH:1.7g SÓ:0.5g CA:18.0mg<br>Sült csirkecomb filé<br>EN:132.2kcal ZS:6.3g TZS:1.5g SZH:0.0g CK:0.0g<br>FH:17.6g SÓ:1.1g<br>Párolt rizs<br>EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g<br>SÓ:0.5g | Zöldségkrémleves (1;7;9;)<br>EN:185.3kcal ZS:12.5g TZS:3.8g SZH:12.7g CK:1.3g<br>FH:7.0g SÓ:0.5g CA:18.0mg<br>Pirított tökmag<br>EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g<br>FH:4.9g SÓ:0.0g<br>Csikós tokány (1;7;)<br>EN:333.2kcal ZS:28.0g TZS:9.8g SZH:5.6g CK:0.4g<br>FH:14.4g SÓ:0.8g CA:18.0mg<br>Tarhonya (1;)<br>EN:322.3kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:57.6g CK:2.8g<br>FH:9.8g SÓ:0.5g<br>Savanyúság (10;)<br>EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g<br>FH:1.8g SÓ:0.7g |                                                                                                         |  |
|            | Napi összesítés                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EN: 798.9 kcal; ZS: 31.6 g; TZS: 11.9 g; SZH: 97.9 g;<br>CK: 5.1 g; FH: 26.6 g; SÓ: 3.7 g; CA: 43.2 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | EN: 719.3 kcal; ZS: 21.1 g; TZS: 5.5 g; SZH: 86.2 g;<br>CK: 5.6 g; FH: 43.1 g; SÓ: 2.0 g; CA: 18.0 mg;                                                                                                                                | EN: 623.1 kcal; ZS: 13.8 g; TZS: 2.7 g; SZH: 88.9 g;<br>CK: 12.0 g; FH: 32.0 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                        | EN: 709.8 kcal; ZS: 17.1 g; TZS: 4.5 g; SZH: 107.9 g;<br>CK: 15.6 g; FH: 29.5 g; SÓ: 2.1 g; CA: 18.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | EN: 968.5 kcal; ZS: 55.3 g; TZS: 16.2 g; SZH: 81.9 g;<br>CK: 6.1 g; FH: 37.8 g; SÓ: 2.4 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, szulfitek; 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. 10:32