

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola VMG G		51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.	
Gasztvital		Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;) EN:269.7kcal ZS:16.1g TZS:4.7g SZH:15.4g CK:0.5g FH:14.9g SÓ:0.5g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:139.2kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:15.6g CK:0.4g FH:7.1g SÓ:0.1g	Zöldbableves (1;) EN:99.4kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:12.1g CK:0.9g FH:2.5g SÓ:1.3g	Lebbencs leves (1;12;) EN:179.1kcal ZS:7.4g TZS:1.9g SZH:23.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:0.7g	Paradicsomleves (1;) EN:307.2kcal ZS:10.1g TZS:1.1g SZH:46.2g CK:27.2g FH:5.4g SÓ:0.3g		
	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	Húsgombóc (3;12;) EN:231.3kcal ZS:12.5g TZS:4.3g SZH:16.5g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.4g	Csirkepaprikás (1;7;) EN:199.5kcal ZS:10.9g TZS:2.9g SZH:6.5g CK:0.3g FH:17.8g SÓ:0.6g	Tökfőzelék (1;7;) EN:259.5kcal ZS:15.6g TZS:5.1g SZH:24.4g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.5g	Rántott csirkemell (1;) EN:277.9kcal ZS:16.1g TZS:1.8g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g		
	Kakaó szórat EN:80.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:15.6g CK:15.0g FH:1.1g SÓ:0.1g	Paradicsommártás (1;9;) EN:133.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:27.7g CK:13.4g FH:3.2g SÓ:0.5g	Főtt tészta (1;) EN:392.5kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.9g	Sertés pörkölt (1;) EN:168.4kcal ZS:8.9g TZS:2.0g SZH:3.6g CK:0.0g FH:16.9g SÓ:0.8g	Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.5g		
	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:168.9kcal ZS:3.4g TZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.0g		Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Savanyúság (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Menü süti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g					

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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.12.09. 7:06