

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső VMG IF		50.hét 2025.12.08.-2025.12.14.		
Gasztvital		Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Ebéd	Virslis kelkáposztaleves (1;7;12;) EN:228.6kcal ZS:16.1g TZS:5.5g SZH:12.3g CK:0.3g FH:7.6g SÓ:1.4g	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:224.1kcal ZS:15.6g TZS:4.2g SZH:14.9g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.4g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:116.7kcal ZS:9.2g TZS:3.2g SZH:5.3g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:0.6g	Gyümölcsleves (1;7;) EN:129.2kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:22.3g CK:15.2g FH:1.7g SÓ:0.5g	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:162.9kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:19.8g CK:0.2g FH:6.6g SÓ:0.6g	Magyaros gombaleves (1;3;9;) EN:104.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:10.4g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.7g		
	Darás metélt (1;) EN:503.3kcal ZS:7.0g TZS:1.2g SZH:93.9g CK:3.5g FH:15.0g SÓ:0.3g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:331.3kcal ZS:12.2g TZS:1.9g SZH:39.4g CK:3.1g FH:14.6g SÓ:0.5g	Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g	Sült csirkecombsíkok EN:150.3kcal ZS:8.8g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.1g	Csikós tokány (1;7;) EN:333.2kcal ZS:28.0g TZS:9.8g SZH:5.6g CK:0.4g FH:14.4g SÓ:0.8g	Bácskai rizseshús EN:478.0kcal ZS:13.3g TZS:2.4g SZH:66.0g CK:0.0g FH:23.0g SÓ:0.9g		
	Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g	Fasírt golyó (1;3;6;7;10;12;) EN:186.4kcal ZS:10.8g TZS:3.2g SZH:11.9g CK:0.2g FH:10.0g SÓ:0.9g	Kukoricás sertésragu EN:166.3kcal ZS:8.5g TZS:1.8g SZH:5.8g CK:2.5g FH:15.3g SÓ:0.9g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:249.1kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:40.6g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.5g	Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g	Savanyúság (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g		
	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.5g	Savanyúság (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g				

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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.12.03. 11:54