

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső VMG IF		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:213.3kcal ZS:13.1g TZS:3.8g SZH:11.1g CK:0.3g FH:12.1g SÓ:0.4g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:125.7kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:13.0g CK:0.3g FH:6.7g SÓ:0.1g	Zöldbableves (1;) EN:88.6kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:10.8g CK:0.9g FH:2.4g SÓ:1.2g	Lebbencs leves (1;12;) EN:174.4kcal ZS:7.4g TZS:1.9g SZH:22.1g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;) EN:234.6kcal ZS:6.2g TZS:0.7g SZH:39.0g CK:25.2g FH:3.9g SÓ:0.3g		
	Tejben dara (1;7;) EN:229.6kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:41.7g CK:19.8g FH:8.8g SÓ:0.4g	Húsgombóc (3;12;) EN:212.0kcal ZS:12.5g TZS:4.3g SZH:12.2g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.4g	Csirkepaprikás (1;7;) EN:183.9kcal ZS:10.3g TZS:2.8g SZH:6.1g CK:0.3g FH:15.7g SÓ:0.6g	Tökfőzelék (1;7;) EN:208.4kcal ZS:11.8g TZS:4.7g SZH:20.7g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.5g	Rántott csirkemell (1;) EN:236.4kcal ZS:11.5g TZS:1.3g 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:119.3kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:24.8g CK:13.1g FH:2.8g SÓ:0.5g	Főtt tészta (1;) EN:335.2kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g	Sertés pörkölt (1;) EN:146.5kcal ZS:7.5g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.0g FH:14.9g SÓ:0.8g	Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.5g		
	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:142.4kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:23.0g FH:3.1g SÓ:0.6g		Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g	Savanyúság (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g		
	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. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.12.09. 7:07