

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola VMG G		2.hét 2026.01.05.-2026.01.11.		
Gasztvital		Hétfő 01.05	Kedd 01.06	Szerda 01.07	Csütörtök 01.08	Péntek 01.09	Szombat 01.10	Vasárnap 01.11
Ebéd	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:76.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.5g	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	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	Rizsleves (9;) EN:109.8kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:0.6g	Húsleves EN:79.8kcal ZS:2.5g TZS:0.8g SZH:5.0g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:0.7g		
	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g	Köményes sertésaprópecsenye (1;) EN:232.6kcal ZS:17.8g TZS:5.3g SZH:4.7g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.6g	Rozmaringos sült csirkecomb (1;) EN:323.5kcal ZS:23.8g TZS:6.3g SZH:4.1g CK:0.0g FH:21.3g SÓ:1.7g	Milánói spagetti (1;6;) EN:685.3kcal ZS:18.9g TZS:4.7g SZH:98.6g CK:12.3g FH:28.1g SÓ:1.4g	Fasírt golyó (1;3;6;7;10;12;) EN:188.5kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:11.9g CK:0.2g FH:10.0g SÓ:0.6g	Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.0g		
	Kukoricás sertésragu EN:180.0kcal ZS:9.1g TZS:2.0g SZH:5.8g CK:2.5g FH:17.3g SÓ:1.0g	Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:213.0kcal ZS:13.5g TZS:3.7g SZH:17.1g CK:2.9g FH:5.2g SÓ:0.6g	Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.5g	Reszelt trappista sajt (7;) EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g	Tökfőzelék (1;7;) EN:259.5kcal ZS:15.6g TZS:5.1g SZH:24.4g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.5g	Sertés pörkölt EN:162.7kcal ZS:9.0g TZS:2.0g SZH:2.4g 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	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		Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:461.4kcal ZS:18.3g TZS:5.2g SZH:46.7g CK:1.6g FH:20.4g SÓ:0.7g		
	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g					Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g		

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: 2025.12.29. 7:44