

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső VMG IF		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:74.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:8.8g CK:0.9g FH:1.6g SÓ:0.4g	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	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	Rizsleves (9;) EN:102.6kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:20.0g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.5g	Húsleves EN:63.8kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:4.5g CK:1.8g FH:6.7g 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:207.4kcal ZS:15.8g TZS:4.6g SZH:4.7g CK:0.0g FH:11.5g SÓ:0.5g	Rozmaringos sült csirkecomb (1;) EN:304.4kcal ZS:22.5g TZS:5.9g SZH:4.1g CK:0.0g FH:19.6g SÓ:1.6g	Milánói spagetti (1;6;) EN:596.5kcal ZS:17.4g TZS:4.2g SZH:84.1g CK:11.6g FH:24.0g SÓ:1.1g	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	Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g		
	Kukoricás sertésragu EN:166.3kcal ZS:8.5g TZS:1.8g SZH:5.8g CK:2.5g FH:15.3g SÓ:0.9g	Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:191.9kcal ZS:12.5g TZS:3.0g SZH:15.1g CK:2.3g FH:4.3g SÓ:0.6g	Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g 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:208.4kcal ZS:11.8g TZS:4.7g SZH:20.7g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.5g	Sertés pörkölt EN:140.8kcal ZS:7.5g TZS:1.7g SZH:2.4g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:0.8g		
	Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.5g	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		Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:376.7kcal ZS:16.9g TZS:4.5g SZH:36.0g CK:1.5g FH:15.0g 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 © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.12.29. 7:44