

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső VMG IF		3.hét 2026.01.12.-2026.01.18.	
Gasztvital		Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16	
Ebéd	Babgulyás (1;3;9;) EN:270.6kcal ZS:16.2g TZS:3.8g SZH:17.9g CK:0.9g FH:12.6g SÓ:0.8g	Tárkonyos zöldségleves (1;7;9;) EN:118.8kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:16.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:2.5g	Póréhagymakrémleves (7;12;) EN:215.7kcal ZS:5.6g TZS:2.3g SZH:32.7g CK:0.6g FH:7.9g SÓ:4.0g	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	Meggyleves (1;7;) EN:170.4kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:25.0g CK:18.0g FH:2.5g SÓ:0.5g		
	Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g	Sült sertéscomb EN:171.9kcal ZS:9.5g TZS:2.2g SZH:1.7g CK:0.0g FH:18.7g SÓ:0.6g	Pirított kenyérkocka (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g	Vadas pulykaragu (1;7;10;) EN:239.1kcal ZS:13.5g TZS:5.4g SZH:12.3g CK:5.9g FH:16.3g SÓ:0.7g	Budapest sertésragu (1;) EN:232.0kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:8.7g CK:0.0g FH:21.9g SÓ:0.9g		
	Csokoládé öntet (1;7;) EN:192.5kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:34.7g CK:27.1g FH:6.0g SÓ:0.7g	Paradicsomos káposzta (1;) EN:198.1kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:31.4g CK:12.0g FH:4.8g 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	Főtt tészta (1;) EN:335.2kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g	Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g		
		Falusi kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.4g	Rizi-bizi EN:323.1kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:58.4g FH:9.0g SÓ:1.2g				
	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	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, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2026.01.08. 6:24