

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:183.3kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:28.1g CK:4.1g FH:4.0g SÓ:1.0g CA:27.0mg	Zöldborsóleves (1;) EN:114.6kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:17.0g CK:0.2g FH:5.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:401.5kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:79.7g CK:53.8g FH:5.2g SÓ:0.6g CA:63.0mg		
	Túróstészta (1;7;) EN:536.1kcal ZS:22.2g TZS:7.4g SZH:59.3g CK:5.3g FH:21.5g SÓ:1.5g CA:58.5mg	Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:187.9kcal ZS:8.1g TZS:3.6g SZH:21.8g CK:2.4g FH:5.2g SÓ:0.5g CA:30.0mg	Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10;) EN:224.4kcal ZS:12.9g TZS:3.3g SZH:14.6g CK:8.8g FH:11.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Halpaprikás (1;4;7;) EN:285.2kcal ZS:22.0g TZS:5.3g SZH:5.0g CK:0.7g FH:15.0g SÓ:1.8g CA:25.2mg	Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:262.9kcal ZS:14.6g TZS:1.8g SZH:20.7g CK:0.8g FH:11.7g SÓ:1.4g		
Ebéd B	Tejföl 20% (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Nuggets (1;) EN:9930.0kcal ZS:110.0g TZS:23.0g SZH:240.0g CK:6.0g FH:98.0g SÓ:13.4g	Petrezselymes rizs EN:446.2kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:81.4g FH:9.8g SÓ:2.0g	Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	Tört burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g		
	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g		Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g		
Ebéd B	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:183.3kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:28.1g CK:4.1g FH:4.0g SÓ:1.0g CA:27.0mg	Zöldborsóleves (1;) EN:114.6kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:17.0g CK:0.2g FH:5.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:401.5kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:79.7g CK:53.8g FH:5.2g SÓ:0.6g CA:63.0mg		
	Töltött nudli (1;3;7;12;) EN:856.7kcal ZS:25.6g TZS:6.7g SZH:138.9g CK:34.0g FH:15.2g SÓ:6.3g	Magyaros csirkemáj (1;) EN:330.1kcal ZS:23.4g TZS:3.7g SZH:10.1g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Stefánia vagdalt (1;3;6;8;11;) EN:217.8kcal ZS:15.1g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Rakott karfiol szárnyashússal (1;7;) EN:732.0kcal ZS:35.8g TZS:9.8g SZH:66.2g CK:1.2g FH:32.0g SÓ:1.9g CA:42.0mg	Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:262.9kcal ZS:14.6g TZS:1.8g SZH:20.7g CK:0.8g FH:11.7g SÓ:1.4g		
Ebéd B	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tarhonyaköret (1;) EN:379.8kcal ZS:8.2g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.3g	Burgonyapüré (1;7;) EN:577.1kcal ZS:15.7g TZS:6.0g SZH:76.4g CK:7.5g FH:19.0g SÓ:3.1g CA:159.4mg	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tört burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g		
		Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g		Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH: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-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: 2025.05.20. 4:18