

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.	
Gasztvital		Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	
Ebéd	Babgulyás (1;3;9;) EN:330.0kcal ZS:18.3g TZS:4.5g SZH:23.9g CK:1.2g FH:16.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:147.0kcal ZS:10.8g TZS:3.4g SZH:8.0g CK:1.9g FH:2.4g SÓ:0.5g CA:24.0mg	Erőleves EN:97.1kcal ZS:4.2g TZS:1.2g SZH:8.2g CK:3.2g FH:5.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Magyaros burgonyaleves (1;3;12;) EN:181.7kcal ZS:6.7g TZS:1.9g SZH:24.3g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Karalábéleves (1;9;) EN:82.9kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:10.3g CK:2.5g FH:2.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg		
	Mák szórat EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g	Pirított tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.0g	Tökfőzelék (1;7;) EN:259.5kcal ZS:15.6g TZS:5.1g SZH:24.4g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.5g CA:36.0mg	Zöldséges sertésragu EN:202.8kcal ZS:9.4g TZS:2.2g SZH:7.1g CK:1.6g FH:20.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg		
	Főtt tészta (1;) EN:392.5kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.9g	Kefíres burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:284.0kcal ZS:7.6g TZS:1.2g SZH:42.9g CK:0.8g FH:6.4g SÓ:0.5g CA:24.0mg	Hentes sertéstokány * (1;6;10;12;) EN:289.7kcal ZS:20.8g TZS:7.6g SZH:7.5g CK:1.1g FH:17.7g SÓ:1.2g	Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:447.8kcal ZS:31.6g TZS:4.9g SZH:27.6g CK:1.0g FH:11.4g SÓ:1.5g	Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:288.1kcal ZS:17.4g TZS:4.9g SZH:17.6g CK:0.6g FH:14.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.5g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g			
	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ: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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.10.29. 7:40