

ÉTLAP		Középiskola		48.hét 2025.11.24.-2025.11.30.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital		Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27
Ebéd	Sertésragu leves (1;) EN:253.3kcal ZS:9.8g TZS:1.8g SZH:23.5g CK:4.3g FH:16.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Tojásleves (1;3;) EN:55.9kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Burgonyaleves (1;3;7;12;) EN:199.6kcal ZS:6.9g TZS:3.0g SZH:27.5g CK:0.5g FH:4.6g SÓ:1.4g CA:24.0mg	Csontleves (9;) EN:71.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:8.8g CK:3.3g FH:5.6g SÓ:2.2g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:178.1kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:30.7g CK:24.3g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:40.5mg
	Gránátos kocka (1;12;) EN:471.2kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:85.5g CK:2.5g FH:13.4g SÓ:1.1g	Csirkepörkölt EN:167.5kcal ZS:9.4g TZS:1.8g SZH:3.2g FH:16.1g SÓ:1.4g	Panírozott Dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:200.4kcal ZS:14.7g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g	Reszelt csirkemáj (1;) EN:235.0kcal ZS:10.5g TZS:2.7g SZH:8.1g CK:0.7g FH:24.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg
	Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:235.3kcal ZS:12.9g TZS:4.2g SZH:22.2g CK:7.5g FH:5.7g SÓ:1.0g CA:30.0mg	Petrezselymes rizs EN:396.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:81.5g FH:9.8g SÓ:1.0g	Székelykáposzta (1;) EN:322.3kcal ZS:15.6g TZS:2.9g SZH:21.5g CK:0.1g FH:22.5g SÓ:5.4g CA:0.0mg	Tört burgonya (12;) EN:315.2kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:1.2g
	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
	Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g	Tejföl (7;) EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg	
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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.					
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)					
Lapszám: 1 / 1					
Nyomtatva: 2025.10.28. 9:24					