

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF XVIII		49.hét 2025.12.01.-2025.12.07.	
Gasztvital		Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	
Tízórai	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg		
	Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g	Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg	Sajtos párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:263.1kcal ZS:22.6g TZS:7.4g SZH:3.1g CK:2.3g FH:11.0g SÓ:1.2g CA:22.5mg	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg		
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Burgonyás kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g		
	Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g			
		Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g		Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g			
Ebéd	Lencsegyulás sertéshússal (1;3;) EN:404.0kcal ZS:15.9g TZS:3.4g SZH:38.6g CK:1.1g FH:21.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Körteleves (1;7;) EN:120.1kcal ZS:1.3g TZS:0.5g SZH:27.5g CK:21.8g FH:2.5g SÓ:2.3g CA:36.0mg	Kukoricadaragaluskaleves (1;3;) EN:175.8kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:25.8g CK:3.5g FH:4.9g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g		
	Mák szórat EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g	Pulykaapró feltét (1;) EN:162.2kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:8.3g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Brassói aprópecsenye (1;12;) EN:453.8kcal ZS:22.0g TZS:6.2g SZH:39.8g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:1.3g		
	Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g	Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:176.0kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:26.7g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Zöldséges rizs EN:420.3kcal ZS:12.4g TZS:1.4g SZH:69.0g CK:2.0g FH:9.0g SÓ:1.3g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:405.2kcal ZS:10.1g TZS:2.3g SZH:56.1g CK:14.0g FH:18.0g SÓ:1.4g CA:96.0mg	Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g		
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		
		Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g		Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g			
Uzsonna	Lenmagos vajkrém (7;) EN:123.9kcal ZS:12.2g TZS:7.6g SZH:2.0g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:16.5mg	Kenőmájás EN:87.6kcal ZS:7.4g TZS:3.3g SZH:1.7g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.9g	Ízes bukta (1;3;7;) EN:202.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:28.5g CK:11.1g FH:2.6g SÓ:0.3g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg		
	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g		Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		
		Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g			
				Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g			
Napi összesítés		EN: 1638.2 kcal; ZS: 56.3 g; TZS: 17.3 g; SZH: 216.9 g; CK: 22.9 g; FH: 55.3 g; SÓ: 4.8 g; CA: 16.5 mg;	EN: 1094.5 kcal; ZS: 39.3 g; TZS: 16.8 g; SZH: 143.1 g; CK: 44.0 g; FH: 39.4 g; SÓ: 4.2 g; CA: 205.7 mg;	EN: 1539.9 kcal; ZS: 68.5 g; TZS: 14.1 g; SZH: 192.0 g; CK: 41.6 g; FH: 39.4 g; SÓ: 8.2 g; CA: 36.0 mg;	EN: 1570.7 kcal; ZS: 53.7 g; TZS: 17.7 g; SZH: 198.8 g; CK: 32.6 g; FH: 63.2 g; SÓ: 5.5 g; CA: 358.5 mg;	EN: 1265.7 kcal; ZS: 38.3 g; TZS: 13.0 g; SZH: 170.8 g; CK: 38.6 g; FH: 51.1 g; SÓ: 4.8 g; CA: 389.0 mg;	

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-Rákkfélek; 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. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.10.22. 5:32