

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső Alk. liszt.0		49.hét 2025.12.01.-2025.12.07.	
Gasztvital		Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	
Gluténmentes	G.G. zöldbablev.* (7;) EN:131.8kcal ZS:6.2g TZS:1.2g SZH:15.3g CK:2.9g FH:2.8g SÓ:1.7g CA:5.4mg	G.G. zöldborsó leves* EN:214.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:31.2g CK:4.2g FH:8.6g SÓ:1.6g	G.G. paradicsom leves/K EN:175.3kcal ZS:6.1g TZS:0.7g SZH:27.8g CK:13.7g FH:1.7g SÓ:1.5g	G.G. zöldségleves* EN:106.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:14.1g CK:2.0g FH:1.7g SÓ:1.5g	G.G. erdei gyüm.leves/mix* (7;) EN:345.0kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:63.9g CK:51.9g FH:2.3g SÓ:1.7g CA:61.9mg		
	G.G. Budapest sertésragu EN:351.8kcal ZS:22.0g TZS:6.6g SZH:11.6g CK:0.0g FH:24.5g SÓ:1.3g CA:8.1mg	G.G. rizseshús (pu. zöldséges) EN:412.6kcal ZS:11.9g TZS:2.1g SZH:48.7g CK:0.7g FH:26.8g SÓ:1.7g	G.G. rántott csirkemell (3;7;) EN:660.9kcal ZS:49.5g TZS:6.4g SZH:30.4g CK:1.6g FH:22.0g SÓ:1.9g CA:21.6mg	G.G. grill csirkecomb egész EN:370.3kcal ZS:26.0g TZS:8.4g SZH:0.2g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:1.5g	G.G. sertés pörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg		
	G.G. sült burgonya (250g) EN:436.5kcal ZS:19.0g TZS:2.0g SZH:53.0g FH:7.2g SÓ:1.5g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	G.G. sült burgonya (250g) EN:436.5kcal ZS:19.0g TZS:2.0g SZH:53.0g FH:7.2g SÓ:1.5g	G.G. kelkáposzta főzelék/F EN:245.1kcal ZS:3.5g TZS:0.3g SZH:41.8g CK:1.2g FH:8.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg	G.G. galuska (kukoricaliszt) (3;) EN:513.4kcal ZS:12.8g TZS:1.7g SZH:86.2g CK:1.1g FH:11.4g SÓ:1.5g		
	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g	Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g		
	G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g		
Napi összesítés	EN: 1102.6 kcal; ZS: 47.8 g; TZS: 9.8 g; SZH: 121.3 g; CK: 6.7 g; FH: 36.6 g; SÓ: 6.7 g; CA: 13.5 mg;	EN: 809.7 kcal; ZS: 17.4 g; TZS: 2.8 g; SZH: 121.2 g; CK: 8.7 g; FH: 37.5 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1512.9 kcal; ZS: 75.5 g; TZS: 9.1 g; SZH: 164.7 g; CK: 29.9 g; FH: 32.8 g; SÓ: 6.1 g; CA: 21.6 mg;	EN: 896.6 kcal; ZS: 34.8 g; TZS: 9.3 g; SZH: 96.1 g; CK: 5.8 g; FH: 43.5 g; SÓ: 5.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1451.1 kcal; ZS: 54.8 g; TZS: 19.0 g; SZH: 194.5 g; CK: 56.9 g; FH: 37.9 g; SÓ: 7.3 g; CA: 61.9 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-Rákkfélék; 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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőt tartalmaz.						Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)	
Lapszám: 1 / 2				Nyomtatva: 2025.10.24. 11:06			

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Ebéd	Tej 0 zöldbableves * (1;) EN:102.6kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:11.9g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:1.5g Budapest sertésragu (bet.) EN:377.4kcal ZS:24.5g TZS:6.5g SZH:11.9g CK:0.0g FH:24.9g SÓ:1.9g CA:8.1mg Sült burgonya (280g) EN:605.9kcal ZS:28.4g TZS:3.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Zöldborsóleves* (csipet) (1;3;) EN:169.1kcal ZS:3.3g TZS:0.5g SZH:22.2g CK:0.9g FH:9.7g SÓ:1.6g Tej 0 rakott brokkoli* (3;) EN:433.4kcal ZS:25.2g TZS:7.4g SZH:28.5g CK:3.6g FH:28.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tej 0 gombaleves * (1;3;9;) EN:151.0kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:16.8g CK:0.4g FH:7.5g SÓ:1.4g CA:40.5mg Tej 0 rántott csirkemell (10 dkg) (1;3;) EN:614.0kcal ZS:49.3g TZS:6.0g SZH:18.9g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.4g Tej 0 zöldséges köles EN:378.4kcal ZS:16.3g TZS:3.9g SZH:48.6g CK:8.8g FH:9.0g SÓ:1.6g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:154.9kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:20.5g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:1.4g Grill csirke /comb egész/ Alk EN:382.5kcal ZS:27.4g TZS:8.6g SZH:0.2g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:1.8g Tej 0 paradicsommártás (1;) EN:280.5kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:51.6g CK:32.6g FH:4.7g SÓ:1.5g Sós burgonya (280g) fél adag EN:101.5kcal ZS:0.2g SZH:19.9g FH:2.7g SÓ:1.3g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tej 0 erdei gyüm. leves* (1;) EN:266.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:60.8g CK:49.3g FH:1.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:322.1kcal ZS:27.0g TZS:10.0g SZH:2.3g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.9g CA:0.0mg G.G. galuska (kukoricaliszt) (3;) EN:513.4kcal ZS:12.8g TZS:1.7g SZH:86.2g CK:1.1g FH:11.4g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Napi összesítés	EN: 1214.3 kcal; ZS: 57.8 g; TZS: 10.1 g; SZH: 119.2 g; CK: 5.3 g; FH: 41.8 g; SÓ: 6.5 g; CA: 8.1 mg;	EN: 758.0 kcal; ZS: 29.4 g; TZS: 8.0 g; SZH: 81.7 g; CK: 5.2 g; FH: 42.7 g; SÓ: 4.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1307.1 kcal; ZS: 71.4 g; TZS: 10.8 g; SZH: 120.0 g; CK: 20.9 g; FH: 43.4 g; SÓ: 5.2 g; CA: 40.5 mg;	EN: 1039.9 kcal; ZS: 39.1 g; TZS: 10.4 g; SZH: 116.2 g; CK: 35.1 g; FH: 48.5 g; SÓ: 6.8 g;	EN: 1230.0 kcal; ZS: 40.7 g; TZS: 11.8 g; SZH: 174.7 g; CK: 52.4 g; FH: 34.1 g; SÓ: 6.0 g; CA: 0.0 mg;