

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső Alk. liszt.0		50.hét 2025.12.08.-2025.12.14.	
Gasztvital		Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	
Gluténmentes	G.G. csurgatott tojásleves (3;) EN:111.3kcal ZS:6.7g TZS:1.1g SZH:10.3g CK:0.8g FH:2.3g SÓ:1.7g	G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:163.3kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:26.7g CK:1.0g FH:2.9g SÓ:1.1g	G.G. brokkolikréMLEves* (7;) EN:68.8kcal ZS:2.1g TZS:1.2g SZH:11.2g CK:1.8g FH:2.6g SÓ:1.2g CA:10.8mg	G.G. sertésragu leves* EN:182.3kcal ZS:8.2g TZS:1.8g SZH:10.6g CK:0.9g FH:15.4g SÓ:1.6g	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. 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. húsgombóc (diéta) (20 g rizs) (3;) EN:179.6kcal ZS:7.3g TZS:1.5g SZH:15.5g FH:12.5g SÓ:1.6g	G.G. papr.burgonya (hússal) gal 0 EN:755.5kcal ZS:33.2g TZS:9.8g SZH:77.7g CK:0.0g FH:27.5g SÓ:2.1g CA:0.0mg	G.G. káposztás kocka (PKU) EN:639.7kcal ZS:34.1g TZS:3.8g SZH:74.8g CK:0.7g FH:6.6g SÓ:1.0g	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		
	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	G.G. paradicsom márt./K EN:153.8kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:27.5g CK:20.6g FH:1.6g SÓ:1.1g	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	G.G. tökfőzelék * -Bet- (7;) EN:181.0kcal ZS:6.5g TZS:2.7g SZH:27.5g CK:4.6g FH:2.8g SÓ:1.4g CA:42.0mg		
	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	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		
	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	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		
Napi összesítés	EN: 1399.9 kcal; ZS: 62.0 g; TZS: 8.1 g; SZH: 171.7 g; CK: 17.0 g; FH: 35.5 g; SÓ: 6.3 g; CA: 21.6 mg;	EN: 671.4 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 2.4 g; SZH: 109.6 g; CK: 24.2 g; FH: 18.8 g; SÓ: 5.1 g;	EN: 1006.7 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 11.1 g; SZH: 130.3 g; CK: 5.6 g; FH: 32.2 g; SÓ: 5.4 g; CA: 10.8 mg;	EN: 996.7 kcal; ZS: 42.9 g; TZS: 5.6 g; SZH: 125.3 g; CK: 4.3 g; FH: 23.7 g; SÓ: 3.8 g;	EN: 832.5 kcal; ZS: 37.8 g; TZS: 11.7 g; SZH: 81.8 g; CK: 9.3 g; FH: 37.5 g; SÓ: 5.6 g; CA: 42.0 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-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, 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 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12
Gasztvital Ebéd	Tej 0 csurgatott tojásleves (1;3;) EN:120.2kcal ZS:6.0g TZS:0.9g SZH:13.3g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.3g Tej 0 rakott karfiol* (1;3;) EN:425.9kcal ZS:22.7g TZS:5.5g SZH:30.3g CK:5.9g FH:22.7g SÓ:1.5g 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	Zöldségleves* eperlevéllel (1;3;) EN:120.9kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:18.4g CK:1.9g FH:3.4g SÓ:0.9g Húsgombóc (3;) EN:283.2kcal ZS:16.4g TZS:5.3g SZH:18.6g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:0.2g Tej 0 almamártás/B (1;) EN:218.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:48.6g CK:36.0g FH:1.7g SÓ:1.0g 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	Tej 0 almaleves/B (1;) EN:148.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.7g CK:27.6g FH:0.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg 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 Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g 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	Pulykaragu lev. (comb) * zöld (1;3;) EN:153.4kcal ZS:3.8g TZS:1.2g SZH:9.2g CK:0.9g FH:20.2g SÓ:1.5g Káposztás kocka/F (1;) EN:416.2kcal ZS:17.6g TZS:2.0g SZH:53.7g CK:3.9g FH:9.8g SÓ:1.6g 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	Zöldségleves* eperlevéllel (1;3;) EN:120.9kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:18.4g CK:1.9g FH:3.4g SÓ:0.9g 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 tökfőzelék * (1;) EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:19.0g CK:2.0g FH:2.7g SÓ:1.0g 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: 701.7 kcal; ZS: 29.6 g; TZS: 6.6 g; SZH: 74.6 g; CK: 6.7 g; FH: 30.2 g; SÓ: 3.6 g;	EN: 743.4 kcal; ZS: 20.9 g; TZS: 5.9 g; SZH: 109.6 g; CK: 38.7 g; FH: 24.8 g; SÓ: 2.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1024.8 kcal; ZS: 38.0 g; TZS: 9.7 g; SZH: 114.6 g; CK: 29.6 g; FH: 44.2 g; SÓ: 5.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 690.1 kcal; ZS: 21.9 g; TZS: 3.4 g; SZH: 86.9 g; CK: 5.6 g; FH: 34.3 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 739.8 kcal; ZS: 34.4 g; TZS: 9.5 g; SZH: 61.6 g; CK: 4.7 g; FH: 41.6 g; SÓ: 4.5 g;