

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső Alk. liszt.0		51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.				
Gasztvital		Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19				
Gluténmentes	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. 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. 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. 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. zellerkrémleves* (7;9;)	EN:108.0kcal ZS:7.3g TZS:2.5g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g CA:38.4mg
	G.G. temesvári sertés ragu (7;)	EN:542.1kcal ZS:43.6g TZS:19.5g SZH:13.6g CK:3.0g FH:22.8g SÓ:2.5g CA:60.0mg	G.G. kölesfelfújt (3;7;)	EN:441.1kcal ZS:16.7g TZS:7.4g SZH:57.4g CK:33.7g FH:14.3g SÓ:1.1g CA:302.4mg	G.G. rakott karfiol* (3;7;)	EN:523.2kcal ZS:31.9g TZS:12.0g SZH:31.6g CK:6.7g FH:25.6g SÓ:1.7g CA:172.2mg	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. csirkepörkölt	EN:361.8kcal ZS:26.4g TZS:7.2g SZH:4.6g CK:0.3g FH:24.5g SÓ:2.1g CA:0.0mg
	Párolt rizsköret	EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG	EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g 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. csőbensült burgonya (3;7;)	EN:372.2kcal ZS:11.4g TZS:3.1g SZH:53.0g CK:1.5g FH:9.0g SÓ:1.7g CA:56.3mg	Párolt rizsköret	EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g
	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	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	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
						Alma /F 0.10 KG	EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g			
Napi összesítés	EN: 1210.7 kcal; ZS: 53.8 g; TZS: 20.6 g; SZH: 145.2 g; CK: 7.6 g; FH: 35.5 g; SÓ: 6.7 g; CA: 60.0 mg;	EN: 841.3 kcal; ZS: 25.5 g; TZS: 9.2 g; SZH: 119.6 g; CK: 47.9 g; FH: 31.8 g; SÓ: 4.0 g; CA: 302.4 mg;	EN: 861.2 kcal; ZS: 36.5 g; TZS: 12.4 g; SZH: 98.2 g; CK: 10.4 g; FH: 30.2 g; SÓ: 4.0 g; CA: 172.2 mg;	EN: 1270.0 kcal; ZS: 45.3 g; TZS: 16.3 g; SZH: 158.5 g; CK: 57.2 g; FH: 44.6 g; SÓ: 7.0 g; CA: 118.2 mg;	EN: 1031.9 kcal; ZS: 39.2 g; TZS: 10.3 g; SZH: 130.1 g; CK: 5.4 g; FH: 37.1 g; SÓ: 6.5 g; CA: 38.4 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, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.										
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)					Lapszám: 1 / 2		Nyomtatva: 2025.10.24. 11:36			

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Ebéd	Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:105.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:14.3g CK:1.1g FH:3.8g SÓ:1.5g 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 Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g 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	Tej 0 palóclevés (lapocka) (1;) EN:345.5kcal ZS:19.7g TZS:5.6g SZH:22.8g CK:0.8g FH:16.8g SÓ:1.5g Dejós metélt (1;) EN:547.2kcal ZS:12.7g TZS:1.5g SZH:91.0g CK:23.5g FH:15.4g 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	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	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 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 csőbensült burgonya (1;3;) EN:328.0kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:53.0g CK:0.1g FH:9.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg 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	Tej 0 zellerleves (galuskával) (1;3;9;) EN:154.7kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:14.7g CK:1.6g FH:3.9g SÓ:1.7g Tej 0 zölds. pulykaragu* EN:113.2kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:6.5g CK:0.8g FH:15.5g SÓ:1.7g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g 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
Napi összesítés	EN: 1003.3 kcal; ZS: 36.1 g; TZS: 9.7 g; SZH: 117.5 g; CK: 3.0 g; FH: 48.9 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 1013.1 kcal; ZS: 32.9 g; TZS: 7.2 g; SZH: 137.8 g; CK: 25.1 g; FH: 36.5 g; SÓ: 3.7 g;	EN: 666.7 kcal; ZS: 29.2 g; TZS: 6.6 g; SZH: 67.6 g; CK: 6.7 g; FH: 29.8 g; SÓ: 3.6 g;	EN: 1105.0 kcal; ZS: 34.6 g; TZS: 9.7 g; SZH: 139.5 g; CK: 51.3 g; FH: 46.4 g; SÓ: 5.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 810.8 kcal; ZS: 16.5 g; TZS: 2.7 g; SZH: 129.7 g; CK: 3.2 g; FH: 33.4 g; SÓ: 5.6 g;