

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZÉPISK		47.hét 2025.11.17.-2025.11.23.	
Gasztvital		Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	
Ebéd	Paradicsomleves (1;9;) EN:193.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:34.5g CK:20.4g FH:2.7g SÓ:0.6g	Tárkonyos raguleves (7;9;) EN:249.3kcal ZS:13.6g TZS:4.1g SZH:11.6g CK:4.4g FH:17.7g SÓ:1.9g	Karalábéleves (1;9;) EN:145.0kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:19.8g CK:2.1g FH:3.3g SÓ:2.0g	Gyümölcsleves (1;7;) EN:230.0kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:39.3g CK:30.5g FH:2.3g SÓ:0.5g	Erőleves EN:43.5kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:5.8g CK:2.4g FH:2.2g SÓ:0.2g		
	Serpenyős burgonya (12;) EN:484.7kcal ZS:20.4g TZS:6.9g SZH:52.9g CK:0.4g FH:16.4g SÓ:2.8g	Sárgabarackos gombóc (1;3;) EN:1177.9kcal ZS:33.8g TZS:3.0g SZH:129.8g CK:18.4g FH:14.9g SÓ:3.1g	Bakonyi ragu (1;7;) EN:220.9kcal ZS:13.0g TZS:4.2g SZH:8.1g CK:0.9g FH:16.9g SÓ:1.7g	Rántott halrúd (1;4;) EN:379.4kcal ZS:28.1g TZS:2.9g SZH:19.2g CK:0.6g FH:11.1g SÓ:0.6g	Cérumetélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:1.0g		
	Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g	Porcukor szórat EN:123.0kcal SZH:30.0g CK:30.0g	Párolt bulgur (1;) EN:456.4kcal ZS:9.5g TZS:0.8g SZH:77.8g CK:11.0g FH:14.4g SÓ:1.1g	Párolt rizs EN:459.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.5g FH:11.2g SÓ:0.9g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:345.3kcal ZS:10.5g TZS:1.7g SZH:44.3g CK:4.1g FH:16.6g SÓ:1.0g		
	Savanyúság * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Alma EN:87.5kcal ZS:1.0g SZH:17.5g FH:1.0g		Káposztasaláta * (10;12;) EN:0.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Sertés aprópecsenye (1;) EN:101.7kcal ZS:8.9g TZS:1.1g SZH:2.7g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:1.7g		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g				Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g		
					Gesztenye Marci EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g		

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 © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.11.12. 13:33