

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola GIMN XIX		51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.	
Gasztvital		Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	
Ebéd	Babgulyás (1;3;9;) EN:205.6kcal ZS:11.0g TZS:1.8g SZH:13.0g CK:0.9g FH:12.7g SÓ:1.6g Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g Fahéj szórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Banán EN:262.5kcal SZH:60.5g FH:3.3g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:57.2kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.2g SÓ:1.1g Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Finomfőzelék (1;7;) EN:280.3kcal ZS:6.4g TZS:1.4g SZH:46.7g CK:21.0g FH:8.0g SÓ:1.7g Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Zeller leves (1;3;9;) EN:67.4kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:7.8g CK:1.3g FH:2.1g SÓ:1.4g Milánói penne (1;) EN:439.8kcal ZS:8.3g TZS:3.5g SZH:68.5g CK:11.1g FH:21.8g SÓ:2.8g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g	Karfiolleves (1;) EN:167.0kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:17.7g CK:2.3g FH:4.4g SÓ:1.2g Csirkepörkölt EN:181.1kcal ZS:10.4g TZS:1.8g SZH:3.6g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.4g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Rizseshús EN:677.7kcal ZS:18.2g TZS:3.8g SZH:95.9g CK:0.7g FH:32.3g SÓ:1.7g Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g		
	Ebéd B	Babgulyás (1;3;9;) EN:205.6kcal ZS:11.0g TZS:1.8g SZH:13.0g CK:0.9g FH:12.7g SÓ:1.6g Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g Mák szórat EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Banán EN:262.5kcal SZH:60.5g FH:3.3g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:57.2kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.2g SÓ:1.1g Bácskai rizseshús EN:677.7kcal ZS:18.2g TZS:3.8g SZH:95.9g CK:0.7g FH:32.3g SÓ:1.7g Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Zeller leves (1;3;9;) EN:67.4kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:7.8g CK:1.3g FH:2.1g SÓ:1.4g Fűszeres csirkeapró (1;) EN:192.0kcal ZS:9.9g TZS:2.3g SZH:3.7g CK:0.0g FH:21.4g SÓ:2.0g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:368.6kcal ZS:13.0g TZS:3.5g SZH:41.1g CK:4.2g FH:16.1g SÓ:1.9g Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Karfiolleves (1;) EN:167.0kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:17.7g CK:2.3g FH:4.4g SÓ:1.2g Mézes-mustáros sertés ragu (7;10;) EN:257.9kcal ZS:17.5g TZS:6.4g SZH:11.0g CK:11.0g FH:14.7g SÓ:1.0g Párolt bulgur (1;) EN:368.6kcal ZS:3.9g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Húsos rakott zöldség (7;) EN:330.4kcal ZS:19.1g TZS:5.3g SZH:21.8g CK:4.0g FH:16.5g SÓ:1.6g Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	

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 / 1

Nyomtatva: 2025.12.10. 6:53