

ÉTLAP		Középiskola		52.hét 2025.12.22.-2025.12.28.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ISK XI			
Gasztvital	Hétfő 12.22	Kedd 12.23	Szerda 12.24	Csütörtök 12.25	Péntek 12.26
Ebéd A	Húsgaluska leves (sertés) (1;3;) EN:193.0kcal ZS:10.6g TZS:3.7g SZH:12.6g CK:2.4g FH:11.5g SÓ:0.1g Túróval töltött zsemle (1;3;7;) EN:649.3kcal ZS:23.5g TZS:13.1g SZH:77.9g CK:22.6g FH:28.4g SÓ:0.2g CA:167.3mg Vanília sodó (7;) EN:119.6kcal ZS:4.9g TZS:2.8g SZH:13.8g CK:10.9g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:202.5mg Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g	Újházy tyúkhúsleves EN:111.1kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:7.9g CK:0.0g FH:16.5g SÓ:15.3g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Rántott halszelet (1;3;4;) EN:762.5kcal ZS:50.5g TZS:6.9g SZH:59.2g CK:0.4g FH:20.3g SÓ:2.2g Majonézes burgonya (3;7;10;12;) EN:415.4kcal ZS:18.1g TZS:3.5g SZH:50.8g CK:10.2g FH:6.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg			
Ebéd B	Húsgaluska leves (sertés) (1;3;) EN:193.0kcal ZS:10.6g TZS:3.7g SZH:12.6g CK:2.4g FH:11.5g SÓ:0.1g Gombapörkölt EN:95.1kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:7.2g CK:0.4g FH:5.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Galuska köret (1;3;) EN:571.9kcal ZS:17.0g TZS:1.7g SZH:129.0g FH:36.0g SÓ:1.2g Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g	Újházy tyúkhúsleves EN:111.1kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:7.9g CK:0.0g FH:16.5g SÓ:15.3g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Rántott sertésszelet (1;3;) EN:1083.4kcal ZS:76.7g TZS:11.2g SZH:63.8g CK:0.5g FH:32.4g SÓ:2.2g Burgonyapüré (7;12;) EN:408.5kcal ZS:11.0g TZS:6.3g SZH:58.7g CK:10.8g FH:13.6g SÓ:1.6g CA:258.4mg Uborkasaláta EN:38.8kcal ZS:0.2g SZH:7.4g CK:4.5g FH:1.7g SÓ:1.1g			
Napi összesítés	EN: 1989.8 kcal; ZS: 71.0 g; TZS: 25.5 g; SZH: 291.8 g; CK: 38.7 g; FH: 100.8 g; SÓ: 3.0 g; CA: 369.8 mg;	EN: 2962.5 kcal; ZS: 158.7 g; TZS: 28.6 g; SZH: 262.1 g; CK: 26.6 g; FH: 108.5 g; SÓ: 39.1 g; CA: 258.4 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.10.17. 7:20