

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZÉPISK		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	Gulyásleves (9;12;)	Zöldségleves (9;)	Magyaros zöldbableves (1;9;)	SárgarépakréMLEves (1;7;)	Ivólé 1*-i		
	EN:167.0kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:9.1g CK:0.9g FH:9.6g SÓ:1.8g	EN:59.4kcal ZS:1.8g TZS:0.2g SZH:8.6g CK:3.1g FH:1.8g SÓ:1.2g	EN:114.9kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:15.7g CK:3.2g FH:3.7g SÓ:1.2g	EN:107.5kcal ZS:4.0g TZS:2.7g SZH:15.2g CK:6.4g FH:2.3g SÓ:0.6g	EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g		
	Tejbedara (1;7;)	Vadas falatok (1;7;9;)	Főtt virsli	Levesgyöngy (1;3;7;)	Bolognai ragu		
	EN:583.8kcal ZS:11.9g TZS:6.3g SZH:100.3g CK:20.0g FH:18.6g SÓ:0.4g	EN:226.3kcal ZS:11.2g TZS:3.9g SZH:9.4g CK:3.9g FH:20.1g SÓ:1.3g	EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g	EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	EN:261.8kcal ZS:20.6g TZS:5.2g SZH:7.1g CK:5.0g FH:6.8g SÓ:1.4g		
	Fahéjszórat	Tésztaköret (1;)	Burgonyafőzelék (1;7;12;)	Rántott halrúd (1;4;)	Tésztaköret (1;)		
	EN:120.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:29.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.3g	EN:272.9kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:36.5g CK:1.4g FH:5.3g SÓ:1.0g	EN:379.4kcal ZS:28.1g TZS:2.9g SZH:19.2g CK:0.6g FH:11.1g SÓ:0.6g	EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g FH:13.4g SÓ:1.3g		
Teljes kiőrléső kenyér (1;)		Mandarin		Kukoricás rizs	Reszelt sajt (7;)		
EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g		EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g		EN:495.2kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:96.0g CK:1.7g FH:11.6g SÓ:2.2g	EN:59.4kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g		
				Mongol saláta * (10;)			
				EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g			

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: 2025.12.09. 12: