

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		50.hét 2025.12.08.-2025.12.14.		
Gasztvital		Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Ebéd	Virslis kelkáposztaleves (1;7;12;) EN:250.0kcal ZS:17.6g TZS:6.5g SZH:13.4g CK:0.5g FH:8.5g SÓ:1.4g	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:274.6kcal ZS:17.6g TZS:5.1g SZH:21.9g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.6g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:145.7kcal ZS:11.2g TZS:3.4g SZH:7.2g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.8g	Gyümölcsleves (1;7;) EN:148.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:24.5g CK:17.5g FH:2.0g SÓ:0.6g	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:188.1kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:23.9g CK:0.3g FH:7.9g SÓ:0.6g	Magyaros gombaleves (1;3;9;) EN:125.0kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:12.5g CK:0.3g FH:4.4g SÓ:0.7g		
	Darás metélt (1;) EN:607.7kcal ZS:7.4g TZS:1.3g SZH:115.6g CK:4.2g FH:18.4g SÓ:0.4g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:376.0kcal ZS:13.7g TZS:2.5g SZH:44.7g CK:3.6g FH:16.9g SÓ:0.7g	Pirított tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g	Sült csirkecombsíkok EN:177.5kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.2g	Csikós tokány (1;7;) EN:397.8kcal ZS:33.2g TZS:11.3g SZH:7.8g CK:0.4g FH:16.7g SÓ:0.9g	Bácskai rizseshús EN:577.4kcal ZS:15.8g TZS:2.8g SZH:81.5g CK:0.0g FH:26.9g SÓ:0.9g		
	Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g	Fasírt golyó (1;3;6;7;10;12;) EN:188.5kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:11.9g CK:0.2g FH:10.0g SÓ:0.6g	Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:285.6kcal ZS:18.6g TZS:6.8g SZH:7.6g CK:0.5g FH:20.2g SÓ:1.1g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:277.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g	Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g			
	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.5g	Savanyúság (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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.12.02. 12:34