

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola	4.hét 2026.01.19.-2026.01.25.
Gasztvital	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:231.5kcal ZS:10.9g TZS:2.2g SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:0.3g Káposztás kocka (1;) EN:477.5kcal ZS:9.2g TZS:1.1g SZH:84.0g CK:11.2g FH:14.5g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Daragaluska leves (1;3;) EN:163.9kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g Natúr vagdalt (Ripp-ropp) (1;3;6;) EN:409.8kcal ZS:32.4g TZS:5.1g SZH:22.0g CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.7g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:240.6kcal ZS:14.1g TZS:4.8g SZH:18.3g CK:6.1g FH:7.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Kukoricás sertésragu EN:193.6kcal ZS:10.9g TZS:2.2g SZH:5.2g CK:1.9g FH:17.2g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:418.3kcal ZS:9.4g TZS:0.8g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.3g Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:181.4kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:24.6g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:0.2g Sült virsli EN:160.4kcal ZS:13.9g TZS:5.0g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:464.4kcal ZS:15.0g TZS:4.8g SZH:53.4g CK:5.1g FH:21.4g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Tojásleves (1;3;) EN:120.7kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:7.2g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.2g Zöldséges sertésrizseshús EN:559.2kcal ZS:14.1g TZS:2.9g SZH:76.9g CK:0.0g FH:30.8g SÓ:0.7g
Ebéd B	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:222.3kcal ZS:9.7g TZS:1.3g SZH:26.5g CK:0.3g FH:5.0g SÓ:0.3g Káposztás kocka (1;) EN:477.5kcal ZS:9.2g TZS:1.1g SZH:84.0g CK:11.2g FH:14.5g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Daragaluska leves (1;3;) EN:163.9kcal ZS:9.3g TZS:1.7g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:240.6kcal ZS:14.1g TZS:4.8g SZH:18.3g CK:6.1g FH:7.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Kukoricás gombaragu (1;) EN:129.0kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:10.7g CK:1.9g FH:5.9g SÓ:0.3g Bulgur köret (1;) EN:418.3kcal ZS:9.4g TZS:0.8g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.3g Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:181.4kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:24.6g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:464.4kcal ZS:15.0g TZS:4.8g SZH:53.4g CK:5.1g FH:21.4g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Tojásleves (1;3;) EN:120.7kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:7.2g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.2g Zöldséges rizottó EN:443.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:88.6g CK:1.9g FH:11.9g SÓ:1.4g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g

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-Szezámag; 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: 2025.12.04. 15:25