

Gasztvital	Hétfő 12.29	Kedd 12.30	Szerda 12.31	Csütörtök 01.01	Péntek 01.02
Tízórai	Csipkebogyó tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Tejeskávé (1;7;) EN:96.5kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:12.5g FH:5.1g SÓ:0.2g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g		
Ebéd	Tojásleves (1;3;) EN:97.6kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:5.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.7g Rakott karfiol (sertéshússal) (1;3;7;) EN:357.8kcal ZS:21.3g TZS:8.0g SZH:22.2g CK:3.2g FH:18.3g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:88.7kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:12.8g CK:3.4g FH:3.2g SÓ:1.2g Rántott csirkemáj (1;3;) EN:232.2kcal ZS:13.6g TZS:2.3g SZH:13.4g CK:0.1g FH:13.7g SÓ:1.1g Hagymás tört burgonya EN:158.5kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:28.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Csemege uborka * (10;) EN:5.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.6g FH:0.4g SÓ:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;9;) EN:126.0kcal ZS:4.2g TZS:1.6g SZH:12.4g CK:3.5g FH:8.8g SÓ:0.9g Szilvás gombóc (1;3;) EN:295.9kcal ZS:6.6g TZS:1.1g SZH:45.2g CK:9.3g FH:8.1g SÓ:0.9g Porcukor szórat EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g		
Uzsonna	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Barack lekvár EN:36.5kcal SZH:8.7g CK:7.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g	Marha párizsi EN:47.8kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g		

Gasztvital	Hétfő 12.29	Kedd 12.30	Szerda 12.31	Csütörtök 01.01	Péntek 01.02
Tízórai	Csipkebogyó tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:72.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g		
Ebéd	Tojásleves (1;3;) EN:111.4kcal ZS:8.2g TZS:1.2g SZH:6.7g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:1.0g Rakott karfiol (sertéshússal) (1;3;7;) EN:512.8kcal ZS:30.8g TZS:11.0g SZH:31.3g CK:4.2g FH:26.3g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:113.1kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:16.4g CK:4.2g FH:3.9g SÓ:1.2g Rántott csirkemáj (1;3;) EN:369.7kcal ZS:20.5g TZS:3.5g SZH:22.9g CK:0.2g FH:23.0g SÓ:1.6g Hagymás tört burgonya EN:240.5kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:43.1g FH:5.9g SÓ:1.0g Csemege uborka * (10;) EN:9.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:1.1g FH:0.7g SÓ:1.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;9;) EN:201.5kcal ZS:7.2g TZS:2.4g SZH:18.9g CK:5.8g FH:13.9g SÓ:1.2g Szilvás gombóc (1;3;) EN:385.4kcal ZS:8.1g TZS:1.4g SZH:59.6g CK:12.4g FH:10.6g SÓ:1.1g Porcukor szórat EN:123.0kcal SZH:30.0g CK:30.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g		
Uzsonna	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Barack lekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Narancs EN:143.5kcal SZH:29.7g FH:2.1g	Marha párizsi EN:71.7kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g		

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola KÖZ		1.hét 2025.12.29.-2026.01.04.	
Gasztvital		Hétfő 12.29	Kedd 12.30	Szerda 12.31	Csütörtök 01.01	Péntek 01.02	
Ebéd	Tojásleves (1;3;) EN:116.4kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:6.7g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:1.1g	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:101.0kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:12.6g CK:4.5g FH:3.8g SÓ:1.2g	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;9;) EN:221.2kcal ZS:8.2g TZS:2.7g SZH:20.1g CK:6.3g FH:15.3g SÓ:1.3g				
	Rakott karfiol (sertéshússal) (1;3;7;) EN:577.9kcal ZS:35.2g TZS:12.8g SZH:32.7g CK:5.2g FH:30.9g SÓ:0.7g	Rántott csirkemáj (1;3;) EN:457.9kcal ZS:26.1g TZS:4.4g SZH:28.7g CK:0.2g FH:26.7g SÓ:1.9g	Szilvás gombóc (1;3;) EN:464.9kcal ZS:8.7g TZS:1.6g SZH:73.5g CK:15.4g FH:13.2g SÓ:1.4g				
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Hagymás tört burgonya EN:250.3kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:45.0g FH:6.1g SÓ:1.1g	Porcukor szórat EN:164.0kcal SZH:40.0g CK:40.0g				
		Csemege uborka * (10;) EN:10.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:1.2g FH:0.8g SÓ:1.6g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g				
		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g				

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. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.12.16. 13:58