

Gasztvital	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Ebéd	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:371.9kcal ZS:28.6g TZS:5.5g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.2g Tejberizs (7;) EN:194.2kcal ZS:3.9g TZS:2.3g SZH:30.3g CK:12.0g FH:6.9g SÓ:0.6g CA:202.5mg Barackos mangós gyümölcsöntet EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:5.1g FH:0.4g SÓ:0.0g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.9kcal ZS:4.1g TZS:1.3g SZH:14.7g CK:0.3g FH:10.9g SÓ:2.3g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:591.5kcal ZS:26.2g TZS:6.6g SZH:70.8g CK:34.1g FH:14.4g SÓ:1.1g CA:111.7mg Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:461.3kcal ZS:42.4g TZS:7.4g SZH:4.4g CK:0.0g FH:14.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tejfölös karalábéleves (1;7;) EN:144.2kcal ZS:7.8g TZS:3.8g SZH:13.2g CK:3.7g FH:3.5g SÓ:3.0g CA:36.0mg Gyros-os csirke EN:415.3kcal ZS:38.6g TZS:6.8g SZH:0.7g CK:0.4g FH:14.8g SÓ:1.7g Főtt burgonya (12;) EN:222.1kcal ZS:0.5g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:1.0g Tzatziki (7;) EN:20.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:1.8g CK:0.2g FH:1.1g SÓ:0.6g CA:4.0mg	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:195.8kcal ZS:9.8g TZS:2.2g SZH:7.1g CK:0.0g FH:18.3g SÓ:1.2g Zöldséges bulgur (1;) EN:470.2kcal ZS:6.7g TZS:0.5g SZH:84.7g CK:13.2g FH:16.1g SÓ:2.0g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:296.4kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Párolt rizs EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.9g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Ebéd B	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:371.9kcal ZS:28.6g TZS:5.5g SZH:14.9g CK:0.5g FH:12.8g SÓ:1.2g Kenyérlángos (sonkával) (1;3;7;) EN:755.7kcal ZS:42.2g TZS:14.3g SZH:65.9g CK:9.3g FH:27.2g SÓ:3.1g CA:24.0mg	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.9kcal ZS:4.1g TZS:1.3g SZH:14.7g CK:0.3g FH:10.9g SÓ:2.3g CA:0.0mg Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN:887.1kcal ZS:54.9g TZS:22.2g SZH:58.1g CK:2.7g FH:32.9g SÓ:3.0g CA:84.0mg Csalamádé (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Tejfölös karalábéleves (1;7;) EN:144.2kcal ZS:7.8g TZS:3.8g SZH:13.2g CK:3.7g FH:3.5g SÓ:3.0g CA:36.0mg Hentestokány sertéshúsból (1;10;) EN:281.8kcal ZS:18.7g TZS:5.4g SZH:6.7g CK:0.6g FH:18.9g SÓ:4.0g Párolt rizs EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.9g	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:458.4kcal ZS:19.0g TZS:2.1g SZH:66.2g CK:41.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sertéspörkölt (12;) EN:224.8kcal ZS:14.9g TZS:2.6g SZH:4.3g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:2.4g CA:0.0mg Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:270.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:28.7g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:296.4kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.5g Párolt rizs EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.9g Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g

Gasztvital	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Ebéd		Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:255.3kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:17.5g CK:2.0g FH:16.9g SÓ:1.4g CA:23.4mg Darásmetélt (1;) EN:593.7kcal ZS:12.0g TZS:1.6g SZH:110.0g CK:52.1g FH:9.5g SÓ:1.7g Lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Meggyleves (1;7;) EN:290.2kcal ZS:8.6g TZS:5.2g SZH:48.3g CK:37.0g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:98.3mg Zöldborsós fokhagymás aprópecsenye EN:236.5kcal ZS:15.0g TZS:3.9g SZH:4.3g CK:0.0g FH:18.9g SÓ:1.8g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:266.2kcal ZS:5.4g TZS:1.4g SZH:43.5g FH:5.9g SÓ:2.2g Vegyes vágott savanyúság (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:144.3kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g Vadas szárnyas tokány (1;7;10;12;) EN:194.8kcal ZS:9.8g TZS:3.4g SZH:7.9g CK:2.6g FH:17.9g SÓ:1.2g CA:18.0mg Durum tészta köret (1;) EN:920.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:193.9g CK:6.8g FH:30.0g Nektarin EN:98.0kcal SZH:22.8g FH:0.8g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:299.0kcal ZS:21.4g TZS:11.0g SZH:19.1g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Rántott csirkemell magvas bundában (1;3;7;) EN:583.8kcal ZS:36.4g TZS:4.8g SZH:38.8g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g CA:13.5mg Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g Uborkasaláta EN:36.2kcal ZS:0.1g SZH:8.0g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.8g
Ebéd B		Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN:255.3kcal ZS:12.9g TZS:4.5g SZH:17.5g CK:2.0g FH:16.9g SÓ:1.4g CA:23.4mg Krumplitészta (1;12;) EN:604.9kcal ZS:22.0g TZS:2.6g SZH:84.6g CK:2.9g FH:13.6g SÓ:4.1g CA:0.0mg Csemege uborka (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Meggyleves (1;7;) EN:290.2kcal ZS:8.6g TZS:5.2g SZH:48.3g CK:37.0g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:98.3mg Bácskai rizseshús (csirke) (12;) EN:609.9kcal ZS:24.5g TZS:5.5g SZH:72.2g CK:0.1g FH:24.4g SÓ:2.6g CA:0.0mg Vegyes vágott savanyúság (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:144.3kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.4g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:2.0g Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:558.4kcal ZS:15.7g TZS:6.0g SZH:69.8g CK:25.5g FH:22.8g SÓ:1.2g CA:48.0mg Sült debreceni EN:303.3kcal ZS:29.3g TZS:8.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:1.8g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Nektarin EN:98.0kcal SZH:22.8g FH:0.8g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:299.0kcal ZS:21.4g TZS:11.0g SZH:19.1g CK:2.9g FH:6.4g SÓ:0.5g CA:57.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Rántott csirkemell magvas bundában (1;3;7;) EN:583.8kcal ZS:36.4g TZS:4.8g SZH:38.8g CK:0.8g FH:23.6g SÓ:2.0g CA:13.5mg Kukoricás rizs EN:786.6kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:62.8g CK:3.2g FH:5.5g SÓ:2.2g Uborkasaláta EN:36.2kcal ZS:0.1g SZH:8.0g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.8g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola K.ISK		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:183.3kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:28.1g CK:4.1g FH:4.0g SÓ:1.0g CA:27.0mg	Zöldborsóleves (1;) EN:114.6kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:17.0g CK:0.2g FH:5.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:401.5kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:79.7g CK:53.8g FH:5.2g SÓ:0.6g CA:63.0mg		
	Túróstészta (1;7;) EN:536.1kcal ZS:22.2g TZS:7.4g SZH:59.3g CK:5.3g FH:21.5g SÓ:1.5g CA:58.5mg	Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:187.9kcal ZS:8.1g TZS:3.6g SZH:21.8g CK:2.4g FH:5.2g SÓ:0.5g CA:30.0mg	Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10;) EN:224.4kcal ZS:12.9g TZS:3.3g SZH:14.6g CK:8.8g FH:11.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Halpaprikás (1;4;7;) EN:285.2kcal ZS:22.0g TZS:5.3g SZH:5.0g CK:0.7g FH:15.0g SÓ:1.8g CA:25.2mg	Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:262.9kcal ZS:14.6g TZS:1.8g SZH:20.7g CK:0.8g FH:11.7g SÓ:1.4g		
Ebéd B	Tejföl 20% (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Nuggets (1;) EN:9930.0kcal ZS:110.0g TZS:23.0g SZH:240.0g CK:6.0g FH:98.0g SÓ:13.4g	Petrezselymes rizs EN:446.2kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:81.4g FH:9.8g SÓ:2.0g	Durumtészta (1;) EN:516.8kcal ZS:19.6g TZS:2.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.5g	Tört burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g		
	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g		Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g		
Ebéd B	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:267.3kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.6g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Erőleves (1;9;) EN:143.4kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:21.7g CK:3.4g FH:6.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:183.3kcal ZS:4.8g TZS:3.0g SZH:28.1g CK:4.1g FH:4.0g SÓ:1.0g CA:27.0mg	Zöldborsóleves (1;) EN:114.6kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:17.0g CK:0.2g FH:5.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:401.5kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:79.7g CK:53.8g FH:5.2g SÓ:0.6g CA:63.0mg		
	Töltött nudli (1;3;7;12;) EN:856.7kcal ZS:25.6g TZS:6.7g SZH:138.9g CK:34.0g FH:15.2g SÓ:6.3g	Magyaros csirkemáj (1;) EN:330.1kcal ZS:23.4g TZS:3.7g SZH:10.1g CK:0.0g FH:18.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Stefánia vagdalt (1;3;6;8;11;) EN:217.8kcal ZS:15.1g TZS:4.4g SZH:4.4g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Rakott karfiol szárnyashússal (1;7;) EN:732.0kcal ZS:35.8g TZS:9.8g SZH:66.2g CK:1.2g FH:32.0g SÓ:1.9g CA:42.0mg	Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN:262.9kcal ZS:14.6g TZS:1.8g SZH:20.7g CK:0.8g FH:11.7g SÓ:1.4g		
Ebéd B	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tarhonyaköret (1;) EN:379.8kcal ZS:8.2g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.3g	Burgonyapüré (1;7;) EN:577.1kcal ZS:15.7g TZS:6.0g SZH:76.4g CK:7.5g FH:19.0g SÓ:3.1g CA:159.4mg	Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tört burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:3.0g		
		Mongol saláta (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g		Alma EN:63.0kcal ZS:0.7g SZH:12.6g FH:0.7g		

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.05.20. 4:18