

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Málna tea Házi zöldségkrém (10) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3 SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9</p>	<p>Erdei gyümölcs tea magyaros margarinkrém Abonett Kígyóborka</p> <p>EN:275 ZS:18,6 TZS:5,8 FH:3,2 SZH:22,7 CK:12,2 SO:0,5</p>	<p>Rizs ital margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:237 ZS:6,5 TZS:1,3 FH:2,4 SZH:41,7 CK:9,8 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Cukkinikrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8 SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4 SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7</p>
<p>Görög raguleves "Tejben dara" rizsitalból Kakaó szórat alma</p> <p>EN:571 ZS:10,1 TZS:2,8 FH:11,5 SZH:105,6 CK:64,5 SO:1,8</p>	<p>Csontleves tésztával (9) Húsgombóc (3) Paradicsom mártás (9) Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:454 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:21,3 SZH:73,2 CK:9,5 SO:4,7</p>	<p>Zellerleves (9) Zöldfűszeres csirke ragu Rizs köret</p> <p>EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8 SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4</p>	<p>Köménymag leves Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék</p> <p>EN:604 ZS:28,7 TZS:6,1 FH:23,2 SZH:59,2 CK:9,5 SO:3,4</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Zöldséges szárnyasrizseshús Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:476 ZS:8,3 TZS:1,1 FH:17,8 SZH:86,7 CK:16,3 SO:1,6</p>
<p>Mátrai csemege szalámi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6 SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9</p>	<p>Sárgarépás margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:322 ZS:13,6 TZS:5,0 FH:3,2 SZH:44,9 CK:1,9 SO:1,4</p>	<p>Szendvics sonka margarin Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3 SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1</p>	<p>Tonhalkrém (4;10) Abonett Kígyóborka</p> <p>EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0 SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4</p>	<p>Házi szárnyaskrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0 SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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, szulfidok; 13 - Csillaafürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Málna tea Házi zöldségszörp (10) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <hr/> <p>EN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3 SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9</p>	<p>Erdei gyümölcs tea Magyaros vajkrém (7) Abonett Kígyóuborka</p> <hr/> <p>EN:148 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,5 SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2</p>	<p>Tej 2dl (7) margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <hr/> <p>EN:199 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2 SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Cukkinikrém Gluténmentes kenyér</p> <hr/> <p>EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8 SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <hr/> <p>EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4 SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7</p>
<p>Görög raguleves Tejben dara kukoricadarából (7) Kakaó szórat alma</p> <hr/> <p>EN:516 ZS:10,6 TZS:4,9 FH:18,1 SZH:83,8 CK:51,9 SO:1,9</p>	<p>Csontleves tésztával (9) Húsgombóc (sertés) Paradicsom mártás (9) Főtt burgonya (12)</p> <hr/> <p>EN:510 ZS:13,3 TZS:4,0 FH:18,9 SZH:73,9 CK:9,5 SO:4,6</p>	<p>Zellerleves (9) Zöldfűszeres csirke ragu Rizs köret</p> <hr/> <p>EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8 SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4</p>	<p>Köménymag leves Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék (7)</p> <hr/> <p>EN:616 ZS:30,2 TZS:6,0 FH:26,4 SZH:56,4 CK:12,5 SO:3,5</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves (7) Zöldséges szárnyasrizseshús Csalamádé (10;12)</p> <hr/> <p>EN:496 ZS:8,6 TZS:3,1 FH:18,5 SZH:84,2 CK:15,5 SO:1,6</p>
<p>Mátrai csemege szalámi margarin Gluténmentes kenyér</p> <hr/> <p>EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6 SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Gluténmentes kenyér</p> <hr/> <p>EN:276 ZS:7,2 TZS:5,0 FH:6,3 SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8</p>	<p>Szendvics sonka margarin Gluténmentes kenyér Paprika</p> <hr/> <p>EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3 SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1</p>	<p>Tonhalkrém (4;10) Abonett Kígyóuborka</p> <hr/> <p>EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0 SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4</p>	<p>Házi szárnyaskrém Gluténmentes kenyér</p> <hr/> <p>EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0 SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), **ZS** (zsír; g/adag), **TZS** (telített zsírsav; g/adag), **FH** (fehérje; g/adag), **SZH** (szénhidrát; g/adag), **CK** (cukor; g/adag), **SÓ** (só; g/adag)
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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, szulfitek; 13 - Csillaafürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Gluténmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Málna tea Házi zöldségkrém (10) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3 SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9</p>	<p>Erdei gyümölcs tea Magyaros vajkrém (7) Abonett Kígyóuborka</p> <p>EN:148 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,5 SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2</p>	<p>Tej 2dl (7) margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:199 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2 SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Cukkiníkrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8 SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4 SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7</p>
<p>Görög raguleves Tejben dara kukoricadarából (7) Kakaó szórat alma</p> <p>EN:516 ZS:10,6 TZS:4,9 FH:18,1 SZH:83,8 CK:51,9 SO:1,9</p>	<p>Csontleves tésztával (9) Húsgombóc (3) Paradicsom mártás (9) Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:454 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:21,3 SZH:73,2 CK:9,5 SO:4,7</p>	<p>Zellerleves (9) Zöldfűszeres csirke ragu Rizs köret</p> <p>EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8 SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4</p>	<p>Köménymag leves Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék (7)</p> <p>EN:616 ZS:30,2 TZS:6,0 FH:26,4 SZH:56,4 CK:12,5 SO:3,5</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves (7) Zöldséges szárnyasrizseshús Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:496 ZS:8,6 TZS:3,1 FH:18,5 SZH:84,2 CK:15,5 SO:1,6</p>
<p>Mátrai csemege szalámi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6 SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:276 ZS:7,2 TZS:5,0 FH:6,3 SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8</p>	<p>Szendvics sonka margarin Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3 SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1</p>	<p>Tonhalkrém (4;10) Abonett Kígyóuborka</p> <p>EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0 SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4</p>	<p>Házi szárnyaskrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0 SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu

gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (2 Tojásmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Vajkrém, magyaros (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:292 ZS:11,1 TZS:7,1 FH:5,5 SZH:41,5 CK:9,7 SO:1,2</p>	<p>Tejeskávé (1;7) Vitaminos margarin 20%-os Sajtós stangli 50g (1;6;7)</p> <p>EN:314 ZS:8,8 TZS:3,0 FH:13,8 SZH:44,8 CK:18,5 SO:1,0</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Olasz felvágott KREL Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:294 ZS:12,3 TZS:2,8 FH:9,0 SZH:35,6 CK:8,0 SO:0,7</p>	<p>Forralt tej (7) Csokis gabonagyógyó (1;6;7)</p> <p>EN:280 ZS:4,6 TZS:0,8 FH:10,4 SZH:48,5 CK:23,9 SO:0,5</p>	<p>Citromos tea Sertéspárizsi KREL Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:275 ZS:8,6 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,6</p>
<p>Paradicsomleves (1) Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:709 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8 SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (1;7) Panírozott halrúd (1;4) Petrezselymes rizs</p> <p>EN:697 ZS:24,9 TZS:4,2 FH:18,7 SZH:93,9 CK:18,5 SO:1,4</p>	<p>Zöldségleves (1;9) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:451 ZS:10,5 TZS:1,3 FH:12,5 SZH:73,8 CK:3,7 SO:1,9</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1;7) Sült csirkemell csíkok Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:449 ZS:15,1 TZS:1,9 FH:24,8 SZH:50,0 CK:15,9 SO:2,3</p>	<p>Rántott leves (1) Fasírt golyó (1;6) Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya</p> <p>EN:754 ZS:42,1 TZS:6,7 FH:16,8 SZH:71,2 CK:15,7 SO:3,0</p>
<p>Áfonyalekvár Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:237 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1 SZH:38,4 CK:10,4 SO:0,1</p>	<p>Házi májas Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek</p> <p>EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5 SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2</p>	<p>Gyümölcsös ivójoghurt (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:209 ZS:2,8 TZS:1,2 FH:7,3 SZH:36,5 CK:11,6 SO:0,7</p>	<p>Sajtkrém, natúr (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Tv paprika</p> <p>EN:177 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:6,6 SZH:30,8 CK:1,6 SO:1,0</p>	<p>Barack lekvár Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0 SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (5 Tej-,tojásmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <hr/> <p>EN:219 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:4,7 SZH:39,7 CK:9,0 SO:0,9</p>	<p>Tejeskávé TM (1) BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <hr/> <p>EN:399 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:6,1 SZH:68,8 CK:24,6 SO:0,2</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Olasz felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <hr/> <p>EN:307 ZS:13,8 TZS:3,0 FH:9,0 SZH:35,6 CK:8,0 SO:0,7</p>	<p>Rizs ital BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <hr/> <p>EN:330 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:5,9 SZH:52,4 CK:9,6 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Sertéspárizsi KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <hr/> <p>EN:288 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:7,7 SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,5</p>
<p>Paradicsomleves (1) Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)</p> <hr/> <p>EN:709 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8 SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9</p>	<p>Fahéjas almaleves (1) Panírozott halrúd (1;4) Petrezselymes rizs</p> <hr/> <p>EN:669 ZS:21,0 TZS:2,2 FH:18,4 SZH:94,5 CK:11,2 SO:1,1</p>	<p>Zöldségleves (1;9) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12)</p> <hr/> <p>EN:451 ZS:10,5 TZS:1,3 FH:12,5 SZH:73,8 CK:3,7 SO:1,9</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1) Sült csirkemell csíkok Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <hr/> <p>EN:453 ZS:14,8 TZS:2,0 FH:22,9 SZH:47,9 CK:16,5 SO:2,3</p>	<p>Rántott leves (1) Fasírt golyó (1;6) Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya</p> <hr/> <p>EN:754 ZS:42,1 TZS:6,7 FH:16,8 SZH:71,2 CK:15,7 SO:3,0</p>
<p>Áfonyalekvár Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <hr/> <p>EN:237 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1 SZH:38,4 CK:10,4 SO:0,1</p>	<p>Házi májas Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek</p> <hr/> <p>EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5 SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <hr/> <p>EN:157 ZS:4,3 TZS:0,9 FH:4,8 SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,6</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Tv paprika</p> <hr/> <p>EN:180 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:5,8 SZH:29,8 CK:0,6 SO:0,7</p>	<p>Barack lekvár Falusi kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0 SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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 - Szezámma; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillaafürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:219 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:4,7 SZH:39,7 CK:9,0 SO:0,9</p>	<p>Tejeskávé TM (1) BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:399 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:6,1 SZH:68,8 CK:24,6 SO:0,2</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Olasz felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:307 ZS:13,8 TZS:3,0 FH:9,0 SZH:35,6 CK:8,0 SO:0,7</p>	<p>Rizs ital BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:330 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:5,9 SZH:52,4 CK:9,6 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Sertéspárizsi KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:288 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:7,7 SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,5</p>
<p>Paradicsomleves (1) Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:709 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8 SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9</p>	<p>Fahéjas almaleves (1) Panírozott halrúd (1;4) Petrezselymes rizs</p> <p>EN:669 ZS:21,0 TZS:2,2 FH:18,4 SZH:94,5 CK:11,2 SO:1,1</p>	<p>Kolbászos bableves (1;3;9) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:643 ZS:23,6 TZS:7,2 FH:23,8 SZH:80,9 CK:3,3 SO:3,4</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1) Sült csirkemell csíkok Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:453 ZS:14,8 TZS:2,0 FH:22,9 SZH:47,9 CK:16,5 SO:2,3</p>	<p>Tojásleves (1;3) Húsgombóc (3;12) Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya</p> <p>EN:535 ZS:14,9 TZS:5,0 FH:21,6 SZH:73,2 CK:15,1 SO:1,4</p>
<p>Áfonyalekvár Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:237 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1 SZH:38,4 CK:10,4 SO:0,1</p>	<p>Házi májas Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek</p> <p>EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5 SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:157 ZS:4,3 TZS:0,9 FH:4,8 SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,6</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Tv paprika</p> <p>EN:180 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:5,8 SZH:29,8 CK:0,6 SO:0,7</p>	<p>Barack lekvár Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0 SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

. ISKOLA ALSÓ (15 Sertésmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Vajkrém, magyaros (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:292 ZS:11,1 TZS:7,1 FH:5,5 SZH:41,5 CK:9,7 SO:1,2</p>	<p>Tejeskávé (1;7) Vitaminos margarin 20%-os Sajtós stangli 50g (1;6;7)</p> <p>EN:314 ZS:8,8 TZS:3,0 FH:13,8 SZH:44,8 CK:18,5 SO:1,0</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka KREL Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:256 ZS:7,6 TZS:1,0 FH:9,9 SZH:35,6 CK:8,1 SO:0,7</p>	<p>Forralt tej (7) Csokis gabonagolyó (1;6;7)</p> <p>EN:280 ZS:4,6 TZS:0,8 FH:10,4 SZH:48,5 CK:23,9 SO:0,5</p>	<p>Citromos tea Sertéspárizsi KREL Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:275 ZS:8,6 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,6</p>
<p>Paradicsomleves (1) Pulyka aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:628 ZS:14,9 TZS:2,0 FH:27,3 SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (1;7) Panírozott halrúd (1;4) Petrezselymes rizs Tartármártás (3;7;10)</p> <p>EN:940 ZS:46,5 TZS:9,0 FH:19,9 SZH:102,8 CK:25,9 SO:2,9</p>	<p>Zöldségleves (1;9) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:451 ZS:10,5 TZS:1,3 FH:12,5 SZH:73,8 CK:3,7 SO:1,9</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1;7) Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;11) Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:552 ZS:24,5 TZS:3,2 FH:15,7 SZH:63,8 CK:16,4 SO:2,5</p>	<p>Tojásleves (1;3) Fasírt golyó (1;6) Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya</p> <p>EN:748 ZS:42,2 TZS:6,9 FH:17,8 SZH:68,5 CK:15,7 SO:2,7</p>
<p>Áfonyalekvár Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:237 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1 SZH:38,4 CK:10,4 SO:0,1</p>	<p>Házi májas Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek</p> <p>EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5 SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2</p>	<p>Gyümölcsös ivójoghurt (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:209 ZS:2,8 TZS:1,2 FH:7,3 SZH:36,5 CK:11,6 SO:0,7</p>	<p>Sajtkrém, natúr (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Tv paprika</p> <p>EN:177 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:6,6 SZH:30,8 CK:1,6 SO:1,0</p>	<p>Ízes levél (1;3;7)</p> <p>EN:180 ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,0 SZH:27,5 CK:13,5 SO:0,2</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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 - Csillaafürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

. ISKOLA ALSÓ (8 Diabétesz)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea * Vajkrém, magyaros (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:255 ZS:11,1 TZS:7,1 FH:5,5 SZH:32,5 CK:0,7 SO:1,2</p>	<p>Tejeskávé (1;7) * Vitaminos margarin 20%-os Sajtos stangli 50g (1;6;7)</p> <p>EN:278 ZS:8,8 TZS:5,0 FH:13,0 SZH:36,2 CK:0,4 SO:1,0</p>	<p>Erdei gyümölcs tea (12) * Olasz felvágott KREL Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:261 ZS:12,3 TZS:2,8 FH:9,0 SZH:27,6 CK:0,1 SO:0,8</p>	<p>Citromos tea * Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:187 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1 SZH:26,4 CK:0,0 SO:0,1</p>	<p>Citromos tea * Sertéspárizsi KREL Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:238 ZS:8,6 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:31,4 CK:0,0 SO:1,6</p>
<p>Paradicsomleves (1) * Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:628 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8 SZH:74,3 CK:8,3 SO:2,0</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (1;7) * Panírozott halrúd (1;4) Petrezselymes rizs Tartármártás (3;7;10) *</p> <p>EN:867 ZS:45,3 TZS:9,1 FH:20,3 SZH:87,2 CK:10,6 SO:3,0</p>	<p>Kolbászos bableves (1;3;9) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:643 ZS:23,6 TZS:7,2 FH:23,8 SZH:80,9 CK:3,3 SO:3,4</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1;7) Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;11) Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:552 ZS:24,5 TZS:3,2 FH:15,7 SZH:63,8 CK:16,4 SO:2,5</p>	<p>Tojásleves (1;3) Húsgombóc (3;12) Paradicsommártás (1;9) * Főtt burgonya</p> <p>EN:494 ZS:14,9 TZS:5,0 FH:21,6 SZH:63,2 CK:5,1 SO:1,4</p>
<p>Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:186 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1 SZH:26,4 CK: SO:0,1</p>	<p>Házi májas Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek</p> <p>EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5 SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2</p>	<p>Vitaminos margarin 20%-os Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:144 ZS:2,8 TZS:0,7 FH:4,8 SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,7</p>	<p>Sajtkrém, natúr (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Tv paprika</p> <p>EN:177 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:6,6 SZH:30,8 CK:1,6 SO:1,0</p>	<p>Vitaminos margarin 20%-os Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:176 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:6,0 SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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 - Szezámma; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Málna tea Házi zöldségkrém (10) vizes zsemle (1)</p> <p>EN:208 ZS:2,3 TZS:0,5 FH:5,0 SZH:39,8 CK:10,6 SO:0,9</p>	<p>Erdei gyümölcs tea magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:487 ZS:19,3 TZS:5,8 FH:10,8 SZH:65,4 CK:12,9 SO:0,4</p>	<p>Rizs ital margarin vizes kifli (1)</p> <p>EN:301 ZS:6,7 TZS:1,2 FH:5,2 SZH:54,2 CK:10,4 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Cukkinikrém Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:353 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:10,6 SZH:61,8 CK:10,3 SO:0,8</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:417 ZS:10,5 TZS:3,3 FH:14,6 SZH:63,9 CK:10,3 SO:0,7</p>
<p>Görög raguleves Tejben dara TM (1) Kakaó szórat alma</p> <p>EN:577 ZS:10,0 TZS:2,8 FH:11,5 SZH:107,5 CK:64,5 SO:1,8</p>	<p>Csontleves tésztával (1;9) Húsgombóc (3) Paradicsom mártás (1;9) Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:597 ZS:6,4 TZS:4,1 FH:25,1 SZH:102,7 CK:26,4 SO:4,7</p>	<p>Zellerleves (1;9) Zöldfűszeres csirke ragu Rizs köret</p> <p>EN:440 ZS:12,5 TZS:1,9 FH:24,6 SZH:55,5 CK:1,0 SO:4,4</p>	<p>Köménymag leves (1) Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék (1)</p> <p>EN:498 ZS:28,4 TZS:6,1 FH:21,3 SZH:36,0 CK:6,5 SO:3,3</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves (1) Zöldséges szárnyas bulgur (1) Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:479 ZS:9,5 TZS:1,0 FH:20,7 SZH:80,7 CK:23,2 SO:1,6</p>
<p>Mátrai csemege szalámi margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:392 ZS:13,7 TZS:4,7 FH:13,4 SZH:51,8 CK:1,0 SO:0,6</p>	<p>Sárgarépás margarin vizes kifli (1)</p> <p>EN:255 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:4,6 SZH:29,8 CK:0,8 SO:0,1</p>	<p>Szendvics sonka margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paprika</p> <p>EN:356 ZS:6,5 TZS:1,6 FH:15,1 SZH:57,0 CK:1,6 SO:0,8</p>	<p>Tonhalkrém (4;10) vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:289 ZS:13,8 TZS:4,1 FH:10,1 SZH:30,1 CK:0,9 SO:0,3</p>	<p>Házi szárnyaskrém vizes kifli (1)</p> <p>EN:167 ZS:1,6 TZS:0,4 FH:8,4 SZH:28,4 CK:0,9 SO:0,1</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tej-, tojásmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Málna tea Házi zöldségkrém (10) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3 SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9</p>	<p>Erdei gyümölcs tea magyaros margarinkrém Abonett Kígyóuborka</p> <p>EN:275 ZS:18,6 TZS:5,8 FH:3,2 SZH:22,7 CK:12,2 SO:0,5</p>	<p>Rizs ital margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:237 ZS:6,5 TZS:1,3 FH:2,4 SZH:41,7 CK:9,8 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Cukkinikrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8 SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4 SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7</p>
<p>Görög raguleves "Tejben dara" rizsitalból Kakaó szórat alma</p> <p>EN:571 ZS:10,1 TZS:2,8 FH:11,5 SZH:105,6 CK:64,5 SO:1,8</p>	<p>Csontleves tésztával (9) Húsgombóc (sertés) Paradicsom mártás (9) Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:510 ZS:13,3 TZS:4,0 FH:18,9 SZH:73,9 CK:9,5 SO:4,6</p>	<p>Zellerleves (9) Zöldfűszeres csirke ragu Rizs köret</p> <p>EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8 SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4</p>	<p>Köménymag leves Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék</p> <p>EN:604 ZS:28,7 TZS:6,1 FH:23,2 SZH:59,2 CK:9,5 SO:3,4</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Zöldséges szárnyasrizseshús Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:476 ZS:8,3 TZS:1,1 FH:17,8 SZH:86,7 CK:16,3 SO:1,6</p>
<p>Mátrai csemege szalámi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6 SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9</p>	<p>Sárgarépas margarín Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:322 ZS:13,6 TZS:5,0 FH:3,2 SZH:44,9 CK:1,9 SO:1,4</p>	<p>Szendvics sonka margarin Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3 SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1</p>	<p>Tonhalkrém (4;10) Abonett Kígyóuborka</p> <p>EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0 SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4</p>	<p>Házi szárnyaskrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0 SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számitott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Olajosmagmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Málna tea Házi zöldségkrém (10) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3 SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9</p>	<p>Erdei gyümölcs tea Magyaros vajkrém (7) Abonett Kígyóborka</p> <p>EN:148 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,5 SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2</p>	<p>Tej 2dl (7) margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:199 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2 SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Cukkínikrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8 SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4 SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7</p>
<p>Görög raguleves Tejben dara kukoricadarából (7) Kakaó szórat alma</p> <p>EN:516 ZS:10,6 TZS:4,9 FH:18,1 SZH:83,8 CK:51,9 SO:1,9</p>	<p>Csontleves tésztával (9) Húsgombóc (3) Paradicsom mártás (9) Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:454 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:21,3 SZH:73,2 CK:9,5 SO:4,7</p>	<p>Zellerleves (9) Zöldfűszeres csirke ragu Rizs köret</p> <p>EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8 SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4</p>	<p>Köménymag leves Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék (7)</p> <p>EN:616 ZS:30,2 TZS:6,0 FH:26,4 SZH:56,4 CK:12,5 SO:3,5</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves (7) Zöldséges szárnyasrizseshús Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:496 ZS:8,6 TZS:3,1 FH:18,5 SZH:84,2 CK:15,5 SO:1,6</p>
<p>Mátrai csemege szalámi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6 SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:276 ZS:7,2 TZS:5,0 FH:6,3 SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8</p>	<p>Szendvics sonka margarin Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3 SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1</p>	<p>Tonhalkrém (4;10) Abonett Kígyóborka</p> <p>EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0 SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4</p>	<p>Házi szárnyaskrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0 SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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 - Csillaafürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital

Tízórai
Ebéd
Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Málna tea Házi zöldségkrém (10) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:149 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3 SZH:28,5 CK:11,2 SO:0,9</p>	<p>Erdei gyümölcs tea Magyaros vajkrém (7) Abonett Kígyóborka</p> <p>EN:148 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,5 SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2</p>	<p>Tej 2dl (7) margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:199 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2 SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Cukkiníkrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:298 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8 SZH:54,3 CK:12,3 SO:2,1</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:232 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4 SZH:28,8 CK:10,6 SO:0,7</p>
<p>Görög raguleves Tejben dara kukoricadarából (7) Kakaó szórat alma</p> <p>EN:566 ZS:11,9 TZS:5,5 FH:20,3 SZH:90,9 CK:55,4 SO:2,1</p>	<p>Csontleves tésztával (9) Húsgombóc (3) Paradicsom mártás (9) Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:493 ZS:6,7 TZS:4,6 FH:23,9 SZH:78,4 CK:10,3 SO:3,1</p>	<p>Zellerleves (9) Zöldfűszeres csirke ragu Rizs köret</p> <p>EN:476 ZS:12,9 TZS:1,9 FH:25,0 SZH:62,4 CK:1,5 SO:4,1</p>	<p>Köménymag leves Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék (7)</p> <p>EN:701 ZS:35,1 TZS:7,1 FH:30,5 SZH:62,0 CK:14,1 SO:4,0</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves (7) Zöldséges szárnyasrizseshús Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:562 ZS:9,8 TZS:3,5 FH:21,2 SZH:87,1 CK:16,6 SO:1,8</p>
<p>Mátrai csemege szalámi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6 SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:276 ZS:7,2 TZS:5,0 FH:6,3 SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8</p>	<p>Szendvics sonka margarin Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3 SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1</p>	<p>Tonhalkrém (4;10) Abonett Kígyóborka</p> <p>EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0 SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4</p>	<p>Házi szárnyaskrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0 SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
 EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (5 Tej-,tojásmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:244 ZS:4,2 TZS:1,1 FH:5,5 SZH:44,7 CK:9,0 SO:1,0</p>	<p>Tejeskávé TM (1) BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:567 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,2 SZH:95,2 CK:24,6 SO:0,2</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Olasz felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:499 ZS:20,0 TZS:3,8 FH:15,3 SZH:62,2 CK:8,0 SO:0,9</p>	<p>Rizs ital BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:498 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0 SZH:78,9 CK:9,6 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Sertéspárizsi KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:336 ZS:12,2 TZS:4,3 FH:9,5 SZH:45,7 CK:9,0 SO:1,9</p>
<p>Paradicsomleves (1) Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:745 ZS:25,0 TZS:5,4 FH:27,1 SZH:101,3 CK:29,2 SO:2,1</p>	<p>Fahéjas almaleves (1) Panírozott halrúd (1;4) Petrezselymes rizs</p> <p>EN:801 ZS:25,2 TZS:2,6 FH:23,1 SZH:111,7 CK:12,8 SO:1,3</p>	<p>Zöldségleves (1;9) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:488 ZS:10,7 TZS:1,4 FH:13,8 SZH:81,3 CK:4,2 SO:2,2</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1) Sült csirkemell csíkok Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:487 ZS:15,6 TZS:2,2 FH:25,5 SZH:50,9 CK:18,1 SO:3,1</p>	<p>Rántott leves (1) Fasírt golyó (1;6) Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya</p> <p>EN:787 ZS:43,1 TZS:6,8 FH:17,6 SZH:76,0 CK:16,1 SO:3,2</p>
<p>Áfonyalekvár Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:424 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2 SZH:64,9 CK:10,4 SO:0,1</p>	<p>Házi májas Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek</p> <p>EN:364 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:17,5 SZH:57,2 CK:1,2 SO:1,9</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:283 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7 SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,3</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Tv paprika</p> <p>EN:320 ZS:5,4 TZS:0,9 FH:11,2 SZH:58,2 CK:1,2 SO:1,4</p>	<p>Barack lekvár Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0 SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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 - Csillaafűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (4 Tejmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:244 ZS:4,2 TZS:1,1 FH:5,5 SZH:44,7 CK:9,0 SO:1,0</p>	<p>Tejeskávé TM (1) BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:567 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,2 SZH:95,2 CK:24,6 SO:0,2</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Olasz felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:499 ZS:20,0 TZS:3,8 FH:15,3 SZH:62,2 CK:8,0 SO:0,9</p>	<p>Rizs ital BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:498 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0 SZH:78,9 CK:9,6 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Sertéspárizsi KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:336 ZS:12,2 TZS:4,3 FH:9,5 SZH:45,7 CK:9,0 SO:1,9</p>
<p>Paradicsomleves (1) Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:745 ZS:25,0 TZS:5,4 FH:27,1 SZH:101,3 CK:29,2 SO:2,1</p>	<p>Fahéjas almaleves (1) Panírozott halrúd (1;4) Petrezselymes rizs</p> <p>EN:801 ZS:25,2 TZS:2,6 FH:23,1 SZH:111,7 CK:12,8 SO:1,3</p>	<p>Kolbászos bableves (1;3;9) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:703 ZS:25,6 TZS:7,4 FH:25,7 SZH:89,5 CK:3,8 SO:3,7</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1) Sült csirkemell csíkok Alma Bölcsöde-Óvoda</p> <p>EN:487 ZS:15,6 TZS:2,2 FH:25,5 SZH:50,9 CK:18,1 SO:3,1</p>	<p>Tojásleves (1;3) Húsgombóc (3;12) Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya</p> <p>EN:600 ZS:15,8 TZS:5,7 FH:25,0 SZH:83,4 CK:15,5 SO:1,6</p>
<p>Áfonyalekvár Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:424 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2 SZH:64,9 CK:10,4 SO:0,1</p>	<p>Házi májas Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek</p> <p>EN:364 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:17,5 SZH:57,2 CK:1,2 SO:1,9</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:283 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7 SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,3</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Tv paprika</p> <p>EN:320 ZS:5,4 TZS:0,9 FH:11,2 SZH:58,2 CK:1,2 SO:1,4</p>	<p>Barack lekvár Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0 SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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 - Csillaafürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (15 Sertésmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Vajkrém, magyaros (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:317 ZS:11,2 TZS:7,1 FH:6,2 SZH:46,5 CK:9,7 SO:1,4</p>	<p>Tejeskávé (1;7) Vitaminos margarin 20%-os Sajtos stangli 50g (1;6;7)</p> <p>EN:497 ZS:14,5 TZS:6,0 FH:20,8 SZH:70,3 CK:18,9 SO:1,8</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka KREL Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:453 ZS:14,3 TZS:1,8 FH:16,5 SZH:62,2 CK:8,2 SO:1,0</p>	<p>Forralt tej (7) Csokis gabonagolyó (1;6;7)</p> <p>EN:280 ZS:4,6 TZS:0,8 FH:10,4 SZH:48,5 CK:23,9 SO:0,5</p>	<p>Citromos tea Sertéspárizsi KREL Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:340 ZS:12,7 TZS:4,7 FH:9,5 SZH:45,7 CK:9,0 SO:2,0</p>
<p>Paradicsomleves (1) Pulyka aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:663 ZS:15,1 TZS:2,0 FH:28,6 SZH:101,3 CK:29,2 SO:2,1</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (1;7) Panírozott halrúd (1;4) Petrezselymes rizs Tartármártás (3;7;10)</p> <p>EN:1062 ZS:50,6 TZS:9,4 FH:24,6 SZH:117,7 CK:27,0 SO:3,1</p>	<p>Zöldségleves (1;9) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:488 ZS:10,7 TZS:1,4 FH:13,8 SZH:81,3 CK:4,2 SO:2,2</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1;7) Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;11) Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:798 ZS:40,9 TZS:5,7 FH:22,1 SZH:81,0 CK:18,4 SO:3,6</p>	<p>Tojásleves (1;3) Fasírt golyó (1;6) Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya</p> <p>EN:779 ZS:42,3 TZS:7,0 FH:18,7 SZH:74,7 CK:16,1 SO:2,8</p>
<p>Áfonyalekvár Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:424 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2 SZH:64,9 CK:10,4 SO:0,1</p>	<p>Házi májas Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek</p> <p>EN:364 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:17,5 SZH:57,2 CK:1,2 SO:1,9</p>	<p>Gyümölcsös ivójoghurt (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:334 ZS:3,7 TZS:1,2 FH:12,2 SZH:62,1 CK:12,1 SO:1,4</p>	<p>Sajtkrém, natúr (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Tv paprika</p> <p>EN:331 ZS:5,5 TZS:2,5 FH:12,3 SZH:59,6 CK:2,7 SO:1,8</p>	<p>Ízes levél (1;3;7)</p> <p>EN:180 ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,0 SZH:27,5 CK:13,5 SO:0,2</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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, szulfitek; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea * Vajkrém, magyaros (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:280 ZS:11,2 TZS:7,1 FH:6,2 SZH:37,5 CK:0,7 SO:1,4</p>	<p>Tejeskávé (1;7) * Vitaminos margarin 20%-os Sajtostangli 50g (1;6;7)</p> <p>EN:460 ZS:14,5 TZS:8,0 FH:20,0 SZH:61,7 CK:0,9 SO:1,8</p>	<p>Erdei gyümölcs tea (12) * Olasz felvágott KREL Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:471 ZS:20,5 TZS:4,2 FH:15,3 SZH:54,2 CK:0,1 SO:1,0</p>	<p>Citromos tea * Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:373 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2 SZH:52,9 CK:0,0 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea * Sertéspárizsi KREL Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:303 ZS:12,7 TZS:4,7 FH:9,5 SZH:36,7 CK:0,1 SO:2,0</p>
<p>Paradicsomleves (1) * Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:663 ZS:25,0 TZS:5,4 FH:27,1 SZH:81,3 CK:9,3 SO:2,2</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (1;7) * Panírozott halrúd (1;4) Petrezselymes rizs Tartármártás (3;7;10) *</p> <p>EN:990 ZS:49,4 TZS:9,5 FH:24,9 SZH:102,1 CK:11,6 SO:3,2</p>	<p>Kolbászos bableves (1;3;9) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:703 ZS:25,6 TZS:7,4 FH:25,7 SZH:89,5 CK:3,8 SO:3,7</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1;7) Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;11) Alma Bölcsöde-Óvoda</p> <p>EN:798 ZS:40,9 TZS:5,7 FH:22,1 SZH:81,0 CK:18,4 SO:3,6</p>	<p>Tojásleves (1;3) Húsgombóc (3;12) Paradicsommártás (1;9) * Főtt burgonya</p> <p>EN:559 ZS:15,8 TZS:5,7 FH:25,0 SZH:73,4 CK:5,5 SO:1,6</p>
<p>Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:373 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2 SZH:52,9 CK: SO:0,1</p>	<p>Házi májas Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek</p> <p>EN:364 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:17,5 SZH:57,2 CK:1,2 SO:1,9</p>	<p>Vitaminos margarin 20%-os Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:287 ZS:5,7 TZS:1,3 FH:9,7 SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,4</p>	<p>Sajtkrém, natúr (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Tv paprika</p> <p>EN:331 ZS:5,5 TZS:2,5 FH:12,3 SZH:59,6 CK:2,7 SO:1,8</p>	<p>Vitaminos margarin 20%-os Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:194 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,0 SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,5</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Toth 8/1/33 daib 20-50-10)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea * Vajkrém, magyaros (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:178 ZS:7,5 TZS:4,6 FH:4,6 SZH:22,3 CK:0,8 SO:0,2</p>	<p>Tejeskávé 1 dl DI (1;7) * Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:150 ZS:3,9 TZS:0,6 FH:6,4 SZH:21,8 CK:5,4 SO:0,3</p>	<p>Erdei gyümölcs tea (12) * Olasz felvágott KREL Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:173 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:6,5 SZH:21,4 CK:0,4 SO:0,5</p>	<p>Citromos tea * Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9 SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Citromos tea * Sertéspárizsi KREL Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:173 ZS:6,5 TZS:2,2 FH:6,1 SZH:21,6 CK:0,4 SO:0,5</p>
<p>Paradicsomleves (1) * Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:467 ZS:21,1 TZS:4,6 FH:18,9 SZH:49,5 CK:4,9 SO:1,2</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (1;7) * Panírozott halrúd (1;4) Rizs köret</p> <p>EN:921 ZS:73,6 TZS:9,5 FH:11,9 SZH:48,6 CK:5,2 SO:2,5</p>	<p>Kolbászos bableves (1;3;9) Gránátos kocka tészta nélkül (12) Tészta köret (1)</p> <p>EN:476 ZS:22,4 TZS:5,5 FH:15,7 SZH:51,5 CK:1,5 SO:2,2</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1;7) Sült csirkemell csíkok Alma Iskola-Idős teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)</p> <p>EN:439 ZS:13,6 TZS:1,7 FH:22,6 SZH:53,0 CK:14,6 SO:1,3</p>	<p>Tojásleves (1;3) Húsgombóc (3;12) Paradicsommártás (1;9) * Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:360 ZS:7,3 TZS:3,5 FH:17,6 SZH:51,9 CK:4,6 SO:1,3</p>
<p>Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)</p> <p>EN:71 ZS:2,2 TZS:0,6 FH:2,0 SZH:10,3 CK:0,2 SO:0,1</p>	<p>Házi májas teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1) Hónapos retek</p> <p>EN:105 ZS:4,2 TZS:1,8 FH:5,4 SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2</p>	<p>Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)</p> <p>EN:71 ZS:2,2 TZS:0,6 FH:2,0 SZH:10,3 CK:0,2 SO:0,1</p>	<p>Sajtkrém, natúr (7) teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1) Tv paprika</p> <p>EN:87 ZS:2,7 TZS:1,6 FH:3,0 SZH:12,3 CK:1,2 SO:0,3</p>	<p>Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)</p> <p>EN:71 ZS:2,2 TZS:0,6 FH:2,0 SZH:10,3 CK:0,2 SO:0,1</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, magyará, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid. szulfidok; 13 - Csillafürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Mabé (8/1/11 20-40-20)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea * Vajkrém, magyaros (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:178 ZS:7,5 TZS:4,6 FH:4,6 SZH:22,3 CK:0,8 SO:0,2</p>	<p>Tejeskávé 1 dl DI (1;7) * Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:150 ZS:3,9 TZS:0,6 FH:6,4 SZH:21,8 CK:5,4 SO:0,3</p>	<p>Erdei gyümölcs tea (12) * Olasz felvágott KREL Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:173 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:6,5 SZH:21,4 CK:0,4 SO:0,5</p>	<p>Citromos tea * Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9 SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Citromos tea * Sertéspárizsi KREL Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:173 ZS:6,5 TZS:2,2 FH:6,1 SZH:21,6 CK:0,4 SO:0,5</p>
<p>Paradicsomleves (1) * Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret 40g (1) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:417 ZS:20,8 TZS:4,6 FH:17,1 SZH:39,7 CK:3,5 SO:1,2</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (1;7) * Panírozott halrúd (1;4) Rizs köret</p> <p>EN:893 ZS:73,1 TZS:9,4 FH:11,3 SZH:43,4 CK:5,2 SO:2,5</p>	<p>Kolbászos bableves (1;3;9) Gránátos kocka tészta nélkül (12) Tészta köret (1)</p> <p>EN:372 ZS:17,1 TZS:4,8 FH:13,7 SZH:39,5 CK:0,9 SO:1,5</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1;7) Sült csirkemell csíkok Alma Iskola-Idős</p> <p>EN:386 ZS:13,4 TZS:1,7 FH:20,6 SZH:42,6 CK:14,4 SO:1,3</p>	<p>Tojásleves (1;3) Húsgombóc (3;12) Paradicsommártás (1;9) * Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:294 ZS:7,1 TZS:3,5 FH:15,9 SZH:39,1 CK:4,6 SO:0,8</p>
<p>Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9 SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Házi májas teljeskiőrlésű kenyér (1) Hónapos retek</p> <p>EN:158 ZS:4,4 TZS:1,8 FH:7,3 SZH:21,0 CK:0,4 SO:0,2</p>	<p>Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9 SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Sajtkrém, natúr (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Tv paprika</p> <p>EN:140 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:4,9 SZH:22,6 CK:1,4 SO:0,3</p>	<p>Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9 SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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 - Csillaafűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Majaras Kalvar (8/1/3 diabétesz 50 ebéd)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Paradicsomleves (1) * Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)	Fahéjas szilvaleves (1;7) * Panírozott halrúd (1;4) Rizs köret	Kolbászos bableves (1;3;9) Gránátos kocka tészta nélkül (12) Tészta köret (1)	Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1;7) Sült csirkemell csíkok Alma Iskola-Idős teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)	Tojásleves (1;3) Húsgombóc (3;12) Paradicsommártás (1;9) * Főtt burgonya (12)
EN:467 ZS:21,1 TZS:4,6 FH:18,9 SZH:49,5 CK:4,9 SO:1,2	EN:921 ZS:73,6 TZS:9,5 FH:11,9 SZH:48,6 CK:5,2 SO:2,5	EN:476 ZS:22,4 TZS:5,5 FH:15,7 SZH:51,5 CK:1,5 SO:2,2	EN:439 ZS:13,6 TZS:1,7 FH:22,6 SZH:53,0 CK:14,6 SO:1,3	EN:336 ZS:7,2 TZS:3,5 FH:17,0 SZH:47,3 CK:4,6 SO:1,3

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélék; 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, szulfítok; 13 - Csillaafürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Magyarósi
Kovács

(8/4 Diabétesz 45g)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Paradicsomleves (1) * Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)	Fahéjas szilvaleves (1;7) * Panírozott halrúd (1;4) Rizs köret	Kolbászos bableves (1;3;9) Gránátos kocka tészta nélkül (12) Tészta köret (1)	Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1;7) Sült csirkemell csíkok Alma Iskola-Idős teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)	Tojásleves (1;3) Húsgombóc (3;12) Paradicsommártás (1;9) * Főtt burgonya (12)
EN:467 ZS:21,1 TZS:4,6 FH:18,9 SZH:49,5 CK:4,9 SO:1,2	EN:893 ZS:73,1 TZS:9,4 FH:11,3 SZH:43,4 CK:5,2 SO:2,5	EN:464 ZS:22,3 TZS:5,4 FH:15,3 SZH:49,1 CK:1,4 SO:2,2	EN:439 ZS:13,6 TZS:1,7 FH:22,6 SZH:53,0 CK:14,6 SO:1,3	EN:336 ZS:7,2 TZS:3,5 FH:17,0 SZH:47,3 CK:4,6 SO:1,3

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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, szulfítok; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

GasztVital

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:252 ZS:4,3 TZS:1,1 FH:5,8 SZH:46,3 CK:10,0 SO:1,0</p>	<p>Tejeskávé TM (1) BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:567 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,2 SZH:95,2 CK:24,6 SO:0,2</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Olasz felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:500 ZS:20,0 TZS:3,8 FH:15,4 SZH:62,4 CK:8,0 SO:0,9</p>	<p>Rizs ital BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:498 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0 SZH:78,9 CK:9,6 SO:0,2</p>	<p>Citromos tea Sertéspárizsi KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:344 ZS:12,3 TZS:4,3 FH:9,8 SZH:47,3 CK:10,0 SO:1,9</p>
<p>Paradicsomleves (1) Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)</p> <p>EN:921 ZS:31,8 TZS:6,6 FH:33,4 SZH:123,2 CK:31,6 SO:2,5</p>	<p>Fahéjas almaleves (1) Panírozott halrúd (1;4) Petrezselymes rizs</p> <p>EN:961 ZS:28,5 TZS:3,0 FH:28,7 SZH:136,6 CK:14,5 SO:2,0</p>	<p>Zöldségleves (1;9) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:575 ZS:12,7 TZS:1,6 FH:16,2 SZH:95,5 CK:4,9 SO:2,4</p>	<p>Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1) Sült csirkemell csíkok Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:474 ZS:14,0 TZS:2,1 FH:30,5 SZH:45,8 CK:15,2 SO:3,3</p>	<p>Rántott leves (1) Fasírt golyó (1;6) Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya</p> <p>EN:887 ZS:47,7 TZS:8,0 FH:21,5 SZH:85,7 CK:16,9 SO:3,7</p>
<p>Áfonyalekvár Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:424 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2 SZH:64,9 CK:10,4 SO:0,1</p>	<p>Házi májas Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek</p> <p>EN:394 ZS:10,3 TZS:3,8 FH:19,2 SZH:57,3 CK:1,2 SO:2,5</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:283 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7 SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,3</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Tv paprika</p> <p>EN:329 ZS:5,4 TZS:0,9 FH:11,6 SZH:59,6 CK:1,2 SO:1,4</p>	<p>Barack lekvár Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:233 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:7,0 SZH:49,2 CK:11,4 SO:0,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA (Gluténmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd	Görög raguleves Tejben dara kukoricadarából (7) Kakaó szórat alma	Csontleves tésztával (9) Húsgombóc (3) Paradicsom mártás (9) Főtt burgonya (12)	Zellerleves (9) Zöldfűszeres csirke ragu Rizs köret	Köménymag leves Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék (7)	Vegyes gyümölcsleves (7) Zöldséges szárnyasrizseshús Csalamádé (10;12)
Uzsonna	EN:615 ZS:13,2 TZS:6,1 FH:22,6 SZH:97,9 CK:59,0 SO:2,4	EN:532 ZS:7,5 TZS:5,1 FH:26,0 SZH:84,1 CK:12,1 SO:5,9	EN:492 ZS:14,0 TZS:2,0 FH:25,1 SZH:63,7 CK:1,5 SO:4,8	EN:782 ZS:39,3 TZS:8,0 FH:34,0 SZH:69,1 CK:15,8 SO:4,4	EN:632 ZS:11,0 TZS:4,0 FH:23,9 SZH:98,0 CK:18,7 SO:2,1

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.