

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Baromfipárizsi BEBO margarin 35% (mini) Kígyóuborka Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:291 ZS:9,2 TZS:2,8 FH:9,6 SZH:42,2 CK:10,3 SO:1,0</p>	<p>Karamellás rizsital BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiörlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:290 ZS:6,3 TZS:1,1 FH:5,2 SZH:35,5 CK:19,6 SO:0,8</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Méz BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiörlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:219 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:5,4 SZH:40,5 CK:12,7 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>Gyümölcs tea (12) Zöldhagymás margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:299 ZS:12,6 TZS:4,0 FH:6,0 SZH:40,2 CK:9,0 SO:0,4</p>
<p>Húsgaluska leves (1;3;9) Székelykáposzta (1;8) teljes kiörlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:459 ZS:15,2 TZS:3,5 FH:27,2 SZH:51,0 CK:3,9 SO:5,3</p>	<p>Karfiolleves (1;12) Főtt tészta (1) Sertés paprikás (1)</p> <p>EN:542 ZS:20,3 TZS:3,2 FH:23,9 SZH:64,1 CK:4,2 SO:1,8</p>	<p>Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1) Vagdalt (1;3) félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:522 ZS:17,7 TZS:5,6 FH:27,2 SZH:59,0 CK:5,0 SO:1,6</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;9) Levesbetét tészta (1) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:702 ZS:14,8 TZS:2,1 FH:25,6 SZH:115,2 CK:15,5 SO:1,7</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;3;9;12) Tejben dara TM (1) Kakaó szórat teljes kiörlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:672 ZS:13,5 TZS:3,6 FH:15,5 SZH:118,2 CK:52,4 SO:1,7</p>
<p>Sárgarépás szendvicskrém TM Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:260 ZS:13,3 TZS:2,8 FH:5,4 SZH:28,5 CK:0,2 SO:1,0</p>	<p>Házi húskrém Falusi kenyér (1) Tv paprika</p> <p>EN:253 ZS:7,0 TZS:4,1 FH:12,8 SZH:33,9 CK:1,0 SO:0,9</p>	<p>Tavaszi felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Falusi kenyér (1) Paradicsom</p> <p>EN:279 ZS:11,3 TZS:4,0 FH:9,9 SZH:34,4 CK:1,3 SO:1,0</p>	<p>Fokhagymás szelet KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiörlésű zsemle (1;6) Jégcsapretek</p> <p>EN:253 ZS:11,4 TZS:4,2 FH:9,3 SZH:29,3 CK:0,6 SO:1,4</p>	<p>Méz BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:215 ZS:7,8 TZS:0,8 FH:5,1 SZH:30,6 CK:4,1 SO:</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. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Tej-, szójamentes)

23. hét 2024.06.03. - 2024.06.09.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Csipkebogyó tea Baromfi párizsi margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:439 ZS:9,8 TZS:2,7 FH:13,1 SZH:72,2 CK:21,2 SO:0,6</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 Tonhalkrém (4;10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:451 ZS:14,3 TZS:4,2 FH:15,5 SZH:62,6 CK:10,0 SO:0,3</p>	<p>Rizs ital magyaros margarinkrém vizes zsemle (1) Paprika</p> <p>EN:454 ZS:21,4 TZS:6,1 FH:6,0 SZH:58,3 CK:10,4 SO:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Házi sertés húskrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paprika</p> <p>EN:395 ZS:7,6 TZS:1,5 FH:14,2 SZH:64,6 CK:9,7 SO:0,1</p>
<p>Frankfurtileves (1;12) Darás metélt (1) Házi baracklekvár alma</p> <p>EN:849 ZS:27,8 TZS:5,3 FH:22,6 SZH:125,0 CK:27,7 SO:2,9</p>	<p>Húsleves (9) Natúr csirkemell szelet Parajfőzelék (1)</p> <p>EN:335 ZS:8,3 TZS:1,9 FH:24,7 SZH:38,1 CK:10,5 SO:2,5</p>	<p>Karfiolkrémleves (1) Zöldséges szárnyasrizseshús Csemege uborka (10)</p> <p>EN:436 ZS:8,6 TZS:1,5 FH:19,9 SZH:69,3 CK:1,9 SO:3,4</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves (1) Egyben szárnyasvagdalt Tökfőzelék (1) *</p> <p>EN:470 ZS:13,9 TZS:2,9 FH:19,1 SZH:66,7 CK:3,3 SO:2,5</p>	<p>Karalábé leves (9;12) Sertés pörkölt Főtt tészta (1) Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:536 ZS:24,7 TZS:5,7 FH:20,9 SZH:56,6 CK:3,5 SO:1,2</p>
<p>Snidlinges margarin vizes zsemle (1)</p> <p>EN:247 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:4,4 SZH:28,2 CK:0,9 SO:0,1</p>	<p>Kenőmájás (sertés) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Hónapos retek</p> <p>EN:338 ZS:6,7 TZS:2,6 FH:12,8 SZH:54,7 CK:2,2 SO:0,7</p>	<p>Petrezselymes margarin vizes zsemle (1)</p> <p>EN:247 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:4,4 SZH:28,2 CK:0,8 SO:0,1</p>	<p>Zala felvágott margarin vizes kifli (1)</p> <p>EN:243 ZS:10,1 TZS:3,2 FH:8,3 SZH:28,8 CK:1,0 SO:0,7</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>

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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Rubatortűk * Állásfeszítőanyag

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

. ISKOLA ALSÓ (2 Tojásmentes)
23. hét 2024.06.03. - 2024.06.09.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Sajtos baromfipárizsi (7) Vitaminos margarin 20%-os Kígyóuborka Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:272 ZS:7,3 TZS:2,3 FH:10,3 SZH:42,0 CK:10,2 SO:1,0</p>	<p>Karamell (7) Vajkrém, natúr (7) Teljeskiórlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:324 ZS:10,8 TZS:4,6 FH:11,9 SZH:45,7 CK:20,0 SO:1,0</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Méz Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiórlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:206 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:5,4 SZH:40,5 CK:12,7 SO:0,8</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>Gyümölcs tea (12) Újmagymás szendvicsszörp (7) Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:251 ZS:6,6 TZS:4,0 FH:6,6 SZH:40,9 CK:9,6 SO:0,5</p>
<p>Zöldségleves (1;9) Székelykáposzta (1;8) teljes kiórlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:370 ZS:13,7 TZS:3,0 FH:19,8 SZH:40,3 CK:4,3 SO:5,0</p>	<p>Karfiolleves (1;12) Főtt tészta (1) Sertéspaprikás (1;7)</p> <p>EN:534 ZS:20,2 TZS:3,1 FH:24,0 SZH:62,2 CK:3,8 SO:1,7</p>	<p>Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1;7) Sertés vagdalt (1) félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:470 ZS:18,3 TZS:8,1 FH:25,8 SZH:48,3 CK:3,1 SO:2,3</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesbetét tészta (1) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:715 ZS:16,5 TZS:2,0 FH:25,9 SZH:114,5 CK:15,6 SO:1,7</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;9;12) Tejben dara (1;7) Kakaó szórat teljes kiórlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:474 ZS:5,9 TZS:1,9 FH:19,3 SZH:83,6 CK:35,1 SO:1,0</p>
<p>Sárgarépás szendvicsszörp (7) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:237 ZS:11,0 TZS:4,3 FH:5,8 SZH:27,7 CK:0,6 SO:0,2</p>	<p>Házi húskrém (7) Falusi kenyér (1) Tv paprika</p> <p>EN:253 ZS:7,0 TZS:4,1 FH:12,8 SZH:33,9 CK:1,0 SO:0,9</p>	<p>Tavaszi felvágott KREL Vitaminos margarin 20%-os Falusi kenyér (1) Paradicsom</p> <p>EN:266 ZS:9,8 TZS:3,8 FH:9,9 SZH:34,4 CK:1,3 SO:1,1</p>	<p>Fokmagymás szelet KREL Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiórlésű zsemle (1;6) Jégcsapretek</p> <p>EN:240 ZS:9,9 TZS:4,0 FH:9,3 SZH:29,3 CK:0,6 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli 50g (1;7)</p> <p>EN:221 ZS:2,9 TZS:2,0 FH:6,9 SZH:39,2 CK:13,9 SO:0,8</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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek; * - Egyéb allergén

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Mogyorómentes)

23. hét 2024.06.03. - 2024.06.09.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Csipkebogyó tea Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:380 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3 SZH:63,7 CK:22,2 SO:1,9</p>	<p>Tej 2dl (7) margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:330 ZS:8,1 TZS:2,0 FH:9,6 SZH:53,2 CK:11,9 SO:1,5</p>	<p>Citromos tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:393 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:54,2 CK:11,0 SO:1,6</p>	<p>Tej 2dl (7) magyaros margarin Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:483 ZS:22,8 TZS:6,9 FH:10,4 SZH:57,3 CK:11,9 SO:1,9</p>	<p>Gyümölcs tea Házi sertés húskrém Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:336 ZS:8,1 TZS:2,5 FH:7,4 SZH:56,1 CK:10,7 SO:1,4</p>
<p>Frankfurtiléves (7;12) Kukoricadarás metélt Házi baracklekvár alma</p> <p>EN:859 ZS:29,7 TZS:4,8 FH:16,8 SZH:129,8 CK:24,4 SO:2,9</p>	<p>Húsleves (9) Natúr csirkemell szelet Parajfőzelék</p> <p>EN:289 ZS:7,7 TZS:1,7 FH:23,3 SZH:29,4 CK:8,7 SO:2,4</p>	<p>Karfiolkrémleves Zöldséges szárnyasrizseshús Csemege uborka (10)</p> <p>EN:451 ZS:8,9 TZS:1,5 FH:19,5 SZH:73,2 CK:3,2 SO:3,4</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves (9;12) Egyben szárnyasvagdalt Tökfőzelék (7)</p> <p>EN:476 ZS:16,0 TZS:2,7 FH:17,5 SZH:64,4 CK:4,8 SO:2,3</p>	<p>Karalábé leves (9;12) Sertés pörkölt Tészta köret Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:437 ZS:20,2 TZS:5,0 FH:15,5 SZH:48,2 CK:1,2 SO:2,0</p>
<p>Snidlinges vajkrém (7) Abonett</p> <p>EN:102 ZS:4,3 TZS:2,4 FH:4,1 SZH:10,6 CK:1,3 SO:0,2</p>	<p>Kenőmájás (sertés) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Hónapos retek</p> <p>EN:149 ZS:6,0 TZS:2,6 FH:4,7 SZH:18,6 CK:1,5 SO:0,7</p>	<p>Zöldfűszeres túrókrém (7) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:10,3 CK:1,4 SO:0,2</p>	<p>Zala felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:179 ZS:9,9 TZS:3,3 FH:5,5 SZH:16,3 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Natúr joghurt (7) Abonett</p> <p>EN:143 ZS:5,7 TZS:3,5 FH:7,2 SZH:14,7 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, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;

10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Csipkebogyó tea Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:380 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3 SZH:63,7 CK:22,2 SO:1,9</p>	<p>Tej 2dl (7) margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:330 ZS:8,1 TZS:2,0 FH:9,6 SZH:53,2 CK:11,9 SO:1,5</p>	<p>Citromos tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:393 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:54,2 CK:11,0 SO:1,6</p>	<p>Tej 2dl (7) magyaros margarinkrém Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:483 ZS:22,8 TZS:6,9 FH:10,4 SZH:57,3 CK:11,9 SO:1,9</p>	<p>Gyümölcs tea Házi sertés húskrém Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:336 ZS:8,1 TZS:2,5 FH:7,4 SZH:56,1 CK:10,7 SO:1,4</p>
<p>Frankfurtilves (7;12) Kukoricadarás metélt Házi baracklevár alma</p> <p>EN:859 ZS:29,7 TZS:4,8 FH:16,8 SZH:129,8 CK:24,4 SO:2,9</p>	<p>Húsleves (9) Natúr csirkemell szelet Parajfőzelék</p> <p>EN:289 ZS:7,7 TZS:1,7 FH:23,3 SZH:29,4 CK:8,7 SO:2,4</p>	<p>Karfiolkrémleves Zöldséges szárnyasrizseshús Csemege uborka (10)</p> <p>EN:451 ZS:8,9 TZS:1,5 FH:19,5 SZH:73,2 CK:3,2 SO:3,4</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves (9;12) Egyben szárnyasvagdalt Tökfőzelék (7)</p> <p>EN:476 ZS:16,0 TZS:2,7 FH:17,5 SZH:64,4 CK:4,8 SO:2,3</p>	<p>Karalábé leves (9;12) Sertés pörkölt Tészta köret Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:437 ZS:20,2 TZS:5,0 FH:15,5 SZH:48,2 CK:1,2 SO:2,0</p>
<p>Snidlinges vajkrém (7) Abonett</p> <p>EN:102 ZS:4,3 TZS:2,4 FH:4,1 SZH:10,6 CK:1,3 SO:0,2</p>	<p>Kenőmájás (sertés) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Hónapos retek</p> <p>EN:149 ZS:6,0 TZS:2,6 FH:4,7 SZH:18,6 CK:1,5 SO:0,7</p>	<p>Zöldfűszeres túrókrém (7) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:10,3 CK:1,4 SO:0,2</p>	<p>Zala felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:179 ZS:9,9 TZS:3,3 FH:5,5 SZH:16,3 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Natúr joghurt (7) Abonett</p> <p>EN:143 ZS:5,7 TZS:3,5 FH:7,2 SZH:14,7 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, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek * - édesítőszeret tartalmaz

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Csipkebogyó tea Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:380 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3 SZH:63,7 CK:22,2 SO:1,9</p>	<p>Tej 2dl (7) margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:330 ZS:8,1 TZS:2,0 FH:9,6 SZH:53,2 CK:11,9 SO:1,5</p>	<p>Citromos tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:393 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:54,2 CK:11,0 SO:1,6</p>	<p>Tej 2dl (7) magyaros margarinkrém Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:483 ZS:22,8 TZS:6,9 FH:10,4 SZH:57,3 CK:11,9 SO:1,9</p>	<p>Gyümölcs tea Házi sertés húskrém Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:336 ZS:8,1 TZS:2,5 FH:7,4 SZH:56,1 CK:10,7 SO:1,4</p>
<p>Frankfurtilves (7;12) Kukoricadarás metélt Házi baracklekvár alma</p> <p>EN:859 ZS:29,7 TZS:4,8 FH:16,8 SZH:129,8 CK:24,4 SO:2,9</p>	<p>Húsleves (9) Natúr csirkemell szelet Parajfőzelék</p> <p>EN:289 ZS:7,7 TZS:1,7 FH:23,3 SZH:29,4 CK:8,7 SO:2,4</p>	<p>Karfiolkrémleves Zöldséges szárnyasrizseshús Csemege uborka (10)</p> <p>EN:451 ZS:8,9 TZS:1,5 FH:19,5 SZH:73,2 CK:3,2 SO:3,4</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves (9;12) Egyben szárnyasvagdalt Tökfőzelék (7)</p> <p>EN:476 ZS:16,0 TZS:2,7 FH:17,5 SZH:64,4 CK:4,8 SO:2,3</p>	<p>Karalábé leves (9;12) Sertés pörkölt Tészta köret Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:437 ZS:20,2 TZS:5,0 FH:15,5 SZH:48,2 CK:1,2 SO:2,0</p>
<p>Snidlinges vajkrém (7) Abonett</p> <p>EN:102 ZS:4,3 TZS:2,4 FH:4,1 SZH:10,6 CK:1,3 SO:0,2</p>	<p>Kenőmájas (sertés) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Hónapos retek</p> <p>EN:149 ZS:6,0 TZS:2,6 FH:4,7 SZH:18,6 CK:1,5 SO:0,7</p>	<p>Zöldfűszeres túrókrém (7) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:10,3 CK:1,4 SO:0,2</p>	<p>Zala felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:179 ZS:9,9 TZS:3,3 FH:5,5 SZH:16,3 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Natúr joghurt (7) Abonett</p> <p>EN:143 ZS:5,7 TZS:3,5 FH:7,2 SZH:14,7 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, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillaafürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Csipkebogyó tea Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:380 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3 SZH:63,7 CK:22,2 SO:1,9</p>	<p>Tej 2dl (7) margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:330 ZS:8,1 TZS:2,0 FH:9,6 SZH:53,2 CK:11,9 SO:1,5</p>	<p>Citromos tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:393 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:54,2 CK:11,0 SO:1,6</p>	<p>Tej 2dl (7) magyaros margarinkrém Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:483 ZS:22,8 TZS:6,9 FH:10,4 SZH:57,3 CK:11,9 SO:1,9</p>	<p>Gyümölcs tea Házi sertés húskrém Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:336 ZS:8,1 TZS:2,5 FH:7,4 SZH:56,1 CK:10,7 SO:1,4</p>
<p>Frankfurtiléves (7;12) Kukoricadarás metélt Házi baracklevár alma</p> <p>EN:859 ZS:29,7 TZS:4,8 FH:16,8 SZH:129,8 CK:24,4 SO:2,9</p>	<p>Húsleves (9) Natúr csirkemell szelet Parajfőzelék</p> <p>EN:289 ZS:7,7 TZS:1,7 FH:23,3 SZH:29,4 CK:8,7 SO:2,4</p>	<p>Karfiolkrémleves Zöldséges szárnyasrizseshús Csemege uborka (10)</p> <p>EN:451 ZS:8,9 TZS:1,5 FH:19,5 SZH:73,2 CK:3,2 SO:3,4</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves (9;12) Egyben szárnyasvagdalt Tökfőzelék (7)</p> <p>EN:476 ZS:16,0 TZS:2,7 FH:17,5 SZH:64,4 CK:4,8 SO:2,3</p>	<p>Karalábé leves (9;12) Sertés pörkölt Tészta köret Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:437 ZS:20,2 TZS:5,0 FH:15,5 SZH:48,2 CK:1,2 SO:2,0</p>
<p>Snidlinges vajkrém (7) Abonett</p> <p>EN:102 ZS:4,3 TZS:2,4 FH:4,1 SZH:10,6 CK:1,3 SO:0,2</p>	<p>Kenőmájás (sertés) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Hónapos retek</p> <p>EN:149 ZS:6,0 TZS:2,6 FH:4,7 SZH:18,6 CK:1,5 SO:0,7</p>	<p>Zöldfűszeres túrókrém (7) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:6,2 SZH:10,3 CK:1,4 SO:0,2</p>	<p>Zala felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:179 ZS:9,9 TZS:3,3 FH:5,5 SZH:16,3 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Natúr joghurt (7) Abonett</p> <p>EN:143 ZS:5,7 TZS:3,5 FH:7,2 SZH:14,7 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, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid szulfitek; 13 - Cejlleves; 14 - Puhított szén

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (5 Tej-,tojásmentes)
23. hét 2024.06.03. - 2024.06.09.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Baromfipárizsi BEBO margarin 35% (mini) Kígyóuborka Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:291 ZS:9,2 TZS:2,8 FH:9,6 SZH:42,2 CK:10,3 SO:1,0</p>	<p>Karamellás rizsital BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiörlesű kifli (1;6)</p> <p>EN:290 ZS:6,3 TZS:1,1 FH:5,2 SZH:35,5 CK:19,6 SO:0,8</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Méz BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiörlesű zsemle (1;6)</p> <p>EN:219 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:5,4 SZH:40,5 CK:12,7 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>Gyümölcs tea (12) Zöldhagymás margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:299 ZS:12,6 TZS:4,0 FH:6,0 SZH:40,2 CK:9,0 SO:0,4</p>
<p>Zöldségleves (1;9) Székelykáposzta (1;8) teljes kiörlesű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:370 ZS:13,7 TZS:3,0 FH:19,8 SZH:40,3 CK:4,3 SO:5,0</p>	<p>Karfiolleves (1;12) Főtt tészta (1) Sertés paprikás (1)</p> <p>EN:542 ZS:20,3 TZS:3,2 FH:23,9 SZH:64,1 CK:4,2 SO:1,8</p>	<p>Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1) Sertés vagdalt (1) félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:424 ZS:12,6 TZS:5,1 FH:25,1 SZH:48,1 CK:4,4 SO:2,3</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;9) Levesbetét tészta (1) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:702 ZS:14,8 TZS:2,1 FH:25,6 SZH:115,2 CK:15,5 SO:1,7</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;9;12) Tejben dara TM (1) Kakaó szórat teljes kiörlesű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:566 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:12,8 SZH:111,6 CK:52,4 SO:0,9</p>
<p>Sárgarépás szendvicsszörlem TM Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:260 ZS:13,3 TZS:2,8 FH:5,4 SZH:28,5 CK:0,2 SO:1,0</p>	<p>Házi húskrém Falusi kenyér (1) Tv paprika</p> <p>EN:253 ZS:7,0 TZS:4,1 FH:12,8 SZH:33,9 CK:1,0 SO:0,9</p>	<p>Tavaszi felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Falusi kenyér (1) Paradicsom</p> <p>EN:279 ZS:11,3 TZS:4,0 FH:9,9 SZH:34,4 CK:1,3 SO:1,0</p>	<p>Fokhagymás szelet KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiörlesű zsemle (1;6) Jégcsapretek</p> <p>EN:253 ZS:11,4 TZS:4,2 FH:9,3 SZH:29,3 CK:0,6 SO:1,4</p>	<p>Méz BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:215 ZS:7,8 TZS:0,8 FH:5,1 SZH:30,6 CK:4,1 SO:</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, szulfidok; 13 - Csillagfűt; 14 - Próbaterítők

Gasztvital

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea * Sajtos baromfipárizsi (7) Vitaminos margarin 20%-os Kígyóuborka teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:163 ZS:5,6 TZS:1,7 FH:6,8 SZH:21,2 CK:0,5 SO:0,5</p>	<p>Tej 1 dl (7) Vajkrém, natúr (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:175 ZS:7,1 TZS:4,4 FH:6,2 SZH:21,1 CK:0,6 SO:0,3</p>	<p>Erdei gyümölcs tea (12) * Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9 SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Tej 1 dl (7) Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:141 ZS:3,8 TZS:1,6 FH:5,8 SZH:20,2 CK:0,3 SO:0,2</p>	<p>Erdei gyümölcs tea (12) * Újhagymás szendvicskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:151 ZS:5,0 TZS:2,9 FH:4,3 SZH:21,2 CK:0,8 SO:0,2</p>
<p>Húsgaluska leves (1;3;9) Székelykáposzta (1;8) Abonett</p> <hr/> <p>EN:379 ZS:13,2 TZS:3,0 FH:22,3 SZH:40,8 CK:4,1 SO:4,8</p>	<p>Karfiolleves (1;12) Tészta köret (1) Sertéspaprikás (1;7)</p> <hr/> <p>EN:432 ZS:19,0 TZS:2,9 FH:20,7 SZH:42,7 CK:2,9 SO:1,7</p>	<p>Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1;7) Vagdalt (1;3;6;7;8;10;11)</p> <hr/> <p>EN:421 ZS:19,2 TZS:6,6 FH:21,7 SZH:38,4 CK:2,9 SO:1,0</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Édes-savanyú csirkeragu * Rizs köret</p> <hr/> <p>EN:870 ZS:70,2 TZS:8,8 FH:15,9 SZH:43,1 CK:7,3 SO:3,0</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;3;9;12) Tejben dara DI 15g CH (1;7) * Kakaó szórat *</p> <hr/> <p>EN:352 ZS:11,1 TZS:3,2 FH:15,1 SZH:44,3 CK:5,9 SO:1,0</p>
<p>Sárgarépas szendvicskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:152 ZS:5,0 TZS:2,9 FH:4,3 SZH:21,5 CK:0,8 SO:0,2</p>	<p>Házi húskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Tv paprika</p> <hr/> <p>EN:164 ZS:4,2 TZS:2,4 FH:8,4 SZH:21,9 CK:0,4 SO:0,3</p>	<p>Tavaszi felvágott KREL Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <hr/> <p>EN:184 ZS:7,3 TZS:2,6 FH:6,5 SZH:22,1 CK:0,5 SO:0,5</p>	<p>Fokhagymás szelet KREL Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek</p> <hr/> <p>EN:179 ZS:7,1 TZS:2,8 FH:6,5 SZH:21,3 CK:0,4 SO:0,6</p>	<p>Natúr joghurt (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:171 ZS:5,6 TZS:3,5 FH:7,9 SZH:21,2 CK:0,3 SO:0,0</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 - Csilaaftűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu

gasztvital.hu

Tojás (8/1/33 daib 20-50-10)

23. hét 2024.06.03. - 2024.06.09.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea * Sajtos baromfipárizsi (7) Vitaminos margarin 20%-os Kígyóuborka teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:163 ZS:5,6 TZS:1,7 FH:6,8 SZH:21,2 CK:0,5 SO:0,5</p>	<p>Tej 1 dl (7) Vajkrém, natúr (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:175 ZS:7,1 TZS:4,4 FH:6,2 SZH:21,1 CK:0,6 SO:0,3</p>	<p>Erdei gyümölcs tea (12) * Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9 SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Tej 1 dl (7) Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:141 ZS:3,8 TZS:1,6 FH:5,8 SZH:20,2 CK:0,3 SO:0,2</p>	<p>Erdei gyümölcs tea (12) * Újhagymás szendvicskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:151 ZS:5,0 TZS:2,9 FH:4,3 SZH:21,2 CK:0,8 SO:0,2</p>
<p>Húsgaluska leves (1;3;9) Székelykáposzta (1;8) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:423 ZS:13,2 TZS:3,0 FH:23,7 SZH:50,3 CK:4,2 SO:4,7</p>	<p>Karfiolleves (1;12) Tészta köret (1) Sertéspaprikás (1;7)</p> <hr/> <p>EN:490 ZS:19,2 TZS:3,0 FH:22,7 SZH:54,8 CK:3,5 SO:1,7</p>	<p>Húsleves Levesbetét tészta (1) Tököfőzelék (1;7) Vagdalt (1;3;6;7;8;10;11) teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)</p> <hr/> <p>EN:474 ZS:19,4 TZS:6,6 FH:23,7 SZH:48,8 CK:3,1 SO:1,0</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Édes-savanyú csirkeragu * Rizs köret</p> <hr/> <p>EN:898 ZS:70,8 TZS:8,9 FH:16,5 SZH:48,2 CK:7,3 SO:3,0</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;3;9;12) Tejben dara DI 20g CH (1;7) * Kakaó szórat *</p> <hr/> <p>EN:394 ZS:12,2 TZS:3,2 FH:17,7 SZH:50,0 CK:9,4 SO:1,1</p>
<p>Sárgarépás szendvicskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)</p> <hr/> <p>EN:99 ZS:4,7 TZS:2,9 FH:2,4 SZH:11,2 CK:0,6 SO:0,1</p>	<p>Házi húskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1) Tv paprika</p> <hr/> <p>EN:111 ZS:4,0 TZS:2,4 FH:6,5 SZH:11,6 CK:0,2 SO:0,3</p>	<p>Tavaszi felvágott KREL Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1) Paradicsom</p> <hr/> <p>EN:131 ZS:7,1 TZS:2,6 FH:4,6 SZH:11,8 CK:0,3 SO:0,5</p>	<p>Fokhagymás szelet KREL Vitaminos margarin 20%-os teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1) Jégcsapretek</p> <hr/> <p>EN:126 ZS:6,9 TZS:2,8 FH:4,6 SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,6</p>	<p>Natúr joghurt (7) Abonett</p> <hr/> <p>EN:126 ZS:5,6 TZS:3,5 FH:6,4 SZH:11,7 CK:0,1 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, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek * - édesítéscsökkentő tartalmaz

Gasztvital

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Sajtos baromfipárizsi (7) Vitaminos margarin 20%-os Kígyóuborka Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:272 ZS:7,3 TZS:2,3 FH:10,3 SZH:42,0 CK:10,2 SO:1,0</p>	<p>Karamell (7) Vajkrém, natúr (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:324 ZS:10,8 TZS:4,6 FH:11,9 SZH:45,7 CK:20,0 SO:1,0</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Méz Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:206 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:5,4 SZH:40,5 CK:12,7 SO:0,8</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>Gyümölcs tea (12) Újhagymás szendvicskrém (7) Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:251 ZS:6,6 TZS:4,0 FH:6,6 SZH:40,9 CK:9,6 SO:0,5</p>
<p>Zöldségleves (1;9) Székelykáposzta (1;8) teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:358 ZS:12,7 TZS:2,6 FH:19,8 SZH:40,3 CK:4,3 SO:5,1</p>	<p>Karfiolleves (1;12) Főtt tészta (1) Csirkepaprikás (1;7)</p> <p>EN:524 ZS:19,3 TZS:2,8 FH:23,4 SZH:62,2 CK:3,8 SO:1,7</p>	<p>Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1;7) Fasírt golyó (1;3;6) félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:713 ZS:45,9 TZS:10,0 FH:22,8 SZH:50,1 CK:3,7 SO:2,9</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:741 ZS:19,2 TZS:3,3 FH:25,8 SZH:114,7 CK:15,9 SO:1,7</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;3;9;12) Tejben dara (1;7) Kakaó szórat teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:580 ZS:12,9 TZS:3,2 FH:22,0 SZH:90,2 CK:35,1 SO:1,8</p>
<p>Sárgarépás szendvicskrém (7) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:237 ZS:11,0 TZS:4,3 FH:5,8 SZH:27,7 CK:0,6 SO:0,2</p>	<p>Csirkemellsonka KREL Falusi kenyér (1) Tv paprika Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>EN:218 ZS:3,9 TZS:1,2 FH:10,9 SZH:34,2 CK:1,2 SO:1,1</p>	<p>Baromfipárizsi Vitaminos margarin 20%-os Falusi kenyér (1) Paradicsom</p> <p>EN:244 ZS:7,7 TZS:2,6 FH:9,6 SZH:33,9 CK:1,3 SO:1,0</p>	<p>Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Jégcsapretek</p> <p>EN:162 ZS:3,0 TZS:0,7 FH:5,7 SZH:29,0 CK:0,6 SO:0,8</p>	<p>Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli 50g (1;7)</p> <p>EN:221 ZS:2,9 TZS:2,0 FH:6,9 SZH:39,2 CK:13,9 SO:0,8</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 - Csillagfű; 14 - Pótlóanyagok * Átlagértékek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Csipkebogyó tea Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:380 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3 SZH:63,7 CK:22,2 SO:1,9</p>	<p>Rizs ital margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:368 ZS:7,7 TZS:2,4 FH:3,8 SZH:69,2 CK:11,5 SO:1,4</p>	<p>Citromos tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóborka</p> <p>EN:393 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:54,2 CK:11,0 SO:1,6</p>	<p>Rizs ital magyaros margarin Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:521 ZS:22,4 TZS:7,3 FH:4,6 SZH:73,3 CK:11,5 SO:1,8</p>	<p>Gyümölcs tea Házi sertés húskrém Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:336 ZS:8,1 TZS:2,5 FH:7,4 SZH:56,1 CK:10,7 SO:1,4</p>
<p>Frankfurtileves (12) Kukoricadarás metélt Házi baracklevár alma</p> <p>EN:846 ZS:27,6 TZS:4,9 FH:16,4 SZH:131,6 CK:24,7 SO:2,9</p>	<p>Húsleves (9) Natúr csirkemell szelet Parajfőzelék</p> <p>EN:289 ZS:7,7 TZS:1,7 FH:23,3 SZH:29,4 CK:8,7 SO:2,4</p>	<p>Karfiolkrémleves Zöldséges szárnyasrizseshús Csemege uborka (10)</p> <p>EN:451 ZS:8,9 TZS:1,5 FH:19,5 SZH:73,2 CK:3,2 SO:3,4</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves (9;12) Egyben szárnyasvagdalt Tökfőzelék</p> <p>EN:440 ZS:13,8 TZS:2,8 FH:17,2 SZH:70,9 CK:7,2 SO:2,3</p>	<p>Karalábé leves (9;12) Sertés pörkölt Tészta köret Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:437 ZS:20,2 TZS:5,0 FH:15,5 SZH:48,2 CK:1,2 SO:2,0</p>
<p>Snidlinges margarin Abonett</p> <p>EN:160 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,3 SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2</p>	<p>Kenőmájas (sertés) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Hónapos retek</p> <p>EN:149 ZS:6,0 TZS:2,6 FH:4,7 SZH:18,6 CK:1,5 SO:0,7</p>	<p>Petrezselymes margarin Abonett</p> <p>EN:160 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,3 SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2</p>	<p>Zala felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:179 ZS:9,9 TZS:3,3 FH:5,5 SZH:16,3 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Sárgarépas margarin Abonett</p> <p>EN:168 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,5 SZH:10,7 CK:0,2 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, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűk * - édesítőszerek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Csipkebogyó tea Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:380 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3 SZH:63,7 CK:22,2 SO:1,9</p>	<p>Rizs ital margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:368 ZS:7,7 TZS:2,4 FH:3,8 SZH:69,2 CK:11,5 SO:1,4</p>	<p>Citromos tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóborka</p> <p>EN:393 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:54,2 CK:11,0 SO:1,6</p>	<p>Rizs ital magyaros margarinkrém Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:521 ZS:22,4 TZS:7,3 FH:4,6 SZH:73,3 CK:11,5 SO:1,8</p>	<p>Gyümölcs tea Házi sertés húskrém Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:336 ZS:8,1 TZS:2,5 FH:7,4 SZH:56,1 CK:10,7 SO:1,4</p>
<p>Frankfurtileves (12) Kukoricadarás metélt Házi baracklevár alma</p> <p>EN:846 ZS:27,6 TZS:4,9 FH:16,4 SZH:131,6 CK:24,7 SO:2,9</p>	<p>Húsleves (9) Natúr csirkemell szelet Parajfőzelék</p> <p>EN:289 ZS:7,7 TZS:1,7 FH:23,3 SZH:29,4 CK:8,7 SO:2,4</p>	<p>Karfiolkrémleves Zöldséges szárnyasrizseshús Csemege uborka (10)</p> <p>EN:451 ZS:8,9 TZS:1,5 FH:19,5 SZH:73,2 CK:3,2 SO:3,4</p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves (9;12) Egyben szárnyasvagdalt Tökfőzelék</p> <p>EN:440 ZS:13,8 TZS:2,8 FH:17,2 SZH:70,9 CK:7,2 SO:2,3</p>	<p>Karalábé leves (9;12) Sertés pörkölt Tészta köret Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:437 ZS:20,2 TZS:5,0 FH:15,5 SZH:48,2 CK:1,2 SO:2,0</p>
<p>Snidlinges margarin Abonett</p> <p>EN:160 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,3 SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2</p>	<p>Kenőmájás (sertés) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Hónapos retek</p> <p>EN:149 ZS:6,0 TZS:2,6 FH:4,7 SZH:18,6 CK:1,5 SO:0,7</p>	<p>Petrezselymes margarin Abonett</p> <p>EN:160 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,3 SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2</p>	<p>Zala felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:179 ZS:9,9 TZS:3,3 FH:5,5 SZH:16,3 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Sárgarépas margarin Abonett</p> <p>EN:168 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,5 SZH:10,7 CK:0,2 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Rubatostűrt; * - más allergén

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea * Sajtos baromfipárizsi (7) Vitaminos margarin 20%-os Kígyóuborka Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:235 ZS:7,3 TZS:2,3 FH:10,3 SZH:33,0 CK:1,2 SO:1,0</p>	<p>Tej 1 dl (7) Vajkrém, natúr (7) Teljeskiörlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:239 ZS:9,3 TZS:5,6 FH:8,2 SZH:31,4 CK:1,0 SO:0,9</p>	<p>Erdei gyümölcs tea (12) * Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiörlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:158 ZS:2,9 TZS:0,7 FH:5,4 SZH:28,4 CK:0,6 SO:0,8</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>Erdei gyümölcs tea (12) * Újhagymás szendvicsskrém (7) Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:218 ZS:6,6 TZS:4,0 FH:6,6 SZH:32,9 CK:1,6 SO:0,6</p>
<p>Húsgaluska leves (1;3;9) Székelykáposzta (1;8) teljes kiörlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:459 ZS:15,2 TZS:3,5 FH:27,2 SZH:51,0 CK:3,9 SO:5,3</p>	<p>Karfiolleves (1;12) Főtt tészta (1) Sertéspaprikás (1;7)</p> <p>EN:534 ZS:20,2 TZS:3,1 FH:24,0 SZH:62,2 CK:3,8 SO:1,7</p>	<p>Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1;7) Vagdalt (1;3;6;7;8;10;11) félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:567 ZS:23,4 TZS:8,6 FH:27,9 SZH:59,0 CK:3,7 SO:1,7</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Édes-savanyú csirkeragu * Párolt rizs Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:712 ZS:18,3 TZS:3,3 FH:27,9 SZH:108,0 CK:9,0 SO:1,8</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;3;9;12) Tejben dara (1;7) Kakaó szórat * teljes kiörlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:616 ZS:15,0 TZS:4,5 FH:24,2 SZH:90,8 CK:20,2 SO:1,9</p>
<p>Sárgarépás szendvicsskrém (7) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:237 ZS:11,0 TZS:4,3 FH:5,8 SZH:27,7 CK:0,6 SO:0,2</p>	<p>Házi húskrém (7) Falusi kenyér (1) Tv paprika</p> <p>EN:253 ZS:7,0 TZS:4,1 FH:12,8 SZH:33,9 CK:1,0 SO:0,9</p>	<p>Tavaszi felvágott KREL Vitaminos margarin 20%-os Falusi kenyér (1) Paradicsom</p> <p>EN:266 ZS:9,8 TZS:3,8 FH:9,9 SZH:34,4 CK:1,3 SO:1,1</p>	<p>Fokhagymás szelet KREL Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiörlésű zsemle (1;6) Jégcsapretek</p> <p>EN:240 ZS:9,9 TZS:4,0 FH:9,3 SZH:29,3 CK:0,6 SO:1,5</p>	<p>Natúr joghurt (7) Kifli 50g (1;7)</p> <p>EN:216 ZS:5,6 TZS:3,6 FH:8,7 SZH:31,2 CK:0,2 SO:0,7</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

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Baromfipárizsi BEBO margarin 35% (mini) Kígyóuborka Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:291 ZS:9,2 TZS:2,8 FH:9,6 SZH:42,2 CK:10,3 SO:1,0</p>	<p>Karamellás rizsital BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiörlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:416 ZS:7,2 TZS:1,1 FH:10,1 SZH:61,1 CK:20,1 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Méz BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiörlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:374 ZS:5,4 TZS:0,9 FH:10,8 SZH:73,0 CK:17,4 SO:1,4</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>Gyümölcs tea (12) Zöldhagymás margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:299 ZS:12,6 TZS:4,0 FH:6,0 SZH:40,2 CK:9,0 SO:0,4</p>
<p>Húsgaluska leves (1;3;9) Székelykáposzta (1;8) teljes kiörlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:472 ZS:15,7 TZS:3,7 FH:29,3 SZH:51,0 CK:3,9 SO:5,3</p>	<p>Karfiolleves (1;12) Főtt tészta (1) Sertés paprikás (1)</p> <p>EN:603 ZS:21,9 TZS:3,6 FH:27,4 SZH:72,1 CK:4,6 SO:1,9</p>	<p>Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1) Vagdalt (1;3) félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:572 ZS:18,6 TZS:6,3 FH:30,5 SZH:65,8 CK:5,2 SO:1,7</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;9) Levesbetét tészta (1) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:756 ZS:15,2 TZS:2,2 FH:28,9 SZH:124,7 CK:15,7 SO:1,7</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;3;9;12) Tejben dara TM (1) Kakaó szórat teljes kiörlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:742 ZS:15,2 TZS:4,2 FH:17,7 SZH:129,1 CK:57,7 SO:1,7</p>
<p>Sárgarépás szendvicskrém TM Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:428 ZS:17,6 TZS:2,8 FH:10,5 SZH:55,0 CK:0,2 SO:1,0</p>	<p>Házi húskrém Falusi kenyér (1) Tv paprika</p> <p>EN:269 ZS:7,8 TZS:4,8 FH:14,9 SZH:34,0 CK:1,0 SO:0,9</p>	<p>Tavaszi felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Falusi kenyér (1) Paradicsom</p> <p>EN:307 ZS:13,7 TZS:5,0 FH:11,1 SZH:34,7 CK:1,3 SO:1,2</p>	<p>Fokhagymás szelet KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiörlésű zsemle (1;6) Jégcsapretek</p> <p>EN:419 ZS:14,6 TZS:5,3 FH:15,9 SZH:57,8 CK:1,2 SO:2,4</p>	<p>Méz BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:399 ZS:12,0 TZS:0,8 FH:10,2 SZH:61,1 CK:8,2 SO:</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. * - édesítésszert tartalmaz

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
 gasztvital.hu

*Lakner
 Naporos* (8/1/3 diabétesz 50 ebéd)

23. hét 2024.06.03. - 2024.06.09.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Húsgaluska leves (1;3;9) Székelykáposzta (1;8) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Karfiolleves (1;12) Tészta köret (1) Sertéspaprikás (1;7)	Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1;7) Vagdalt (1;3;6;7;8;10;11) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Édes-savanyú csirkeragu * Rizs köret	Csirke gulyásleves (1;3;9;12) Tejben dara DI 20g CH (1;7) * Kakaó szórat *
EN:423 ZS:13,2 TZS:3,0 FH:23,7 SZH:50,3 CK:4,2 SO:4,7	EN:490 ZS:19,2 TZS:3,0 FH:22,7 SZH:54,8 CK:3,5 SO:1,7	EN:501 ZS:19,5 TZS:6,6 FH:24,7 SZH:54,0 CK:3,2 SO:1,0	EN:366 ZS:10,5 TZS:2,3 FH:16,8 SZH:50,8 CK:7,3 SO:3,0	EN:394 ZS:12,2 TZS:3,2 FH:17,7 SZH:50,0 CK:9,4 SO:1,1

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, szulfidok; 13 - Csillaafürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Kovács
Márton

(8/4 Diabétesz 45g)

23. hét 2024.06.03. - 2024.06.09.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Húsgaluska leves (1;3;9) Székelykáposzta (1;8) teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)	Karfiolleves (1;12) Tészta köret (1) Sertéspaprikás (1;7)	Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1;7) Vagdalt (1;3;6;7;8;10;11) Alma Iskola-Idős	Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Édes-savanyú csirkeragu * Rizs köret	Csirke gulyásleves (1;3;9;12) Tejben dara DI 15g CH (1;7) * Kakaó szórat *
EN:397 ZS:13,1 TZS:2,9 FH:22,8 SZH:45,2 CK:4,1 SO:4,7	EN:432 ZS:19,0 TZS:2,9 FH:20,7 SZH:42,7 CK:2,9 SO:1,7	EN:456 ZS:19,6 TZS:6,6 FH:22,1 SZH:45,4 CK:2,9 SO:1,0	EN:870 ZS:70,2 TZS:8,8 FH:15,9 SZH:43,1 CK:7,3 SO:3,0	EN:352 ZS:11,1 TZS:3,2 FH:15,1 SZH:44,3 CK:5,9 SO:1,0

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 - Csillagfűrt; 14 - Próbatestűek * - átlagérték

GasztVital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (8 Diabétesz)

23. hét 2024.06.03. - 2024.06.09.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea * Sajtos baromfipárizsi (7) Vitaminos margarin 20%-os Kígyóuborka Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:253 ZS:9,3 TZS:2,9 FH:10,3 SZH:33,0 CK:1,2 SO:1,1</p>	<p>Tej 1 dl (7) Vajkrém, natúr (7) Teljeskiörlesű kifli (1;6)</p> <p>EN:365 ZS:10,2 TZS:5,7 FH:13,0 SZH:57,0 CK:1,6 SO:1,6</p>	<p>Erdei gyümölcs tea (12) * Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiörlesű zsemle (1;6)</p> <p>EN:315 ZS:5,9 TZS:1,3 FH:10,7 SZH:56,7 CK:1,3 SO:1,6</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>Erdei gyümölcs tea (12) * Újhagymás szendvicskrém (7) Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:218 ZS:6,6 TZS:4,0 FH:6,6 SZH:32,9 CK:1,6 SO:0,6</p>
<p>Húsgaluska leves (1;3;9) Székelykáposzta (1;8) teljes kiörlesű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:472 ZS:15,7 TZS:3,7 FH:29,3 SZH:51,0 CK:3,9 SO:5,3</p>	<p>Karfiolleves (1;12) Főtt tészta (1) Sertéspaprikás (1;7)</p> <p>EN:588 ZS:20,9 TZS:3,3 FH:27,5 SZH:70,2 CK:4,2 SO:1,7</p>	<p>Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1;7) Vagdalt (1;3;6;7;8;10;11) félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:617 ZS:24,3 TZS:9,3 FH:31,3 SZH:65,6 CK:3,8 SO:1,9</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Édes-savanyú csirkeragu * Párolt rizs Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:758 ZS:18,4 TZS:3,4 FH:31,3 SZH:115,8 CK:9,0 SO:1,8</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;3;9;12) Tejben dara (1;7) Kakaó szórat * teljes kiörlesű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:640 ZS:16,2 TZS:4,9 FH:26,0 SZH:91,7 CK:20,2 SO:2,0</p>
<p>Sárgarépás szendvicskrém (7) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:429 ZS:17,5 TZS:5,7 FH:11,1 SZH:54,6 CK:0,8 SO:0,3</p>	<p>Házi húskrém (7) Falusi kenyér (1) Tv paprika</p> <p>EN:269 ZS:7,8 TZS:4,8 FH:14,9 SZH:34,0 CK:1,0 SO:0,9</p>	<p>Tavaszi felvágott KREL Vitaminos margarin 20%-os Falusi kenyér (1) Paradicsom</p> <p>EN:312 ZS:14,2 TZS:5,4 FH:11,1 SZH:34,7 CK:1,3 SO:1,4</p>	<p>Fokhagymás szelet KREL Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiörlesű zsemle (1;6) Jégcsapretek</p> <p>EN:424 ZS:15,1 TZS:5,7 FH:15,9 SZH:57,8 CK:1,2 SO:2,5</p>	<p>Natúr joghurt (7) Kifli 50g (1;7)</p> <p>EN:340 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:12,4 SZH:56,7 CK:0,3 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűk

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (15 Sertésmentes)
23. hét 2024.06.03. - 2024.06.09.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Sajtos baromfipárizsi (7) Vitaminos margarin 20%-os Kígyóuborka Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:290 ZS:9,3 TZS:2,9 FH:10,3 SZH:42,0 CK:10,2 SO:1,1</p>	<p>Karamell (7) Vajkrém, natúr (7) Teljeskiörlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:450 ZS:11,7 TZS:4,7 FH:16,7 SZH:71,3 CK:20,6 SO:1,7</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Méz Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiörlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:379 ZS:5,9 TZS:1,3 FH:10,8 SZH:73,0 CK:17,4 SO:1,5</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>Gyümölcs tea (12) Újhagymás szendvicskrém (7) Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:251 ZS:6,6 TZS:4,0 FH:6,6 SZH:40,9 CK:9,6 SO:0,5</p>
<p>Zöldségleves (1;9) Székelykáposzta (1;8) teljes kiörlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:370 ZS:13,0 TZS:2,7 FH:21,9 SZH:40,3 CK:4,3 SO:5,1</p>	<p>Karfiolleves (1;12) Főtt tészta (1) Csirkepaprikás (1;7)</p> <p>EN:576 ZS:19,9 TZS:3,0 FH:26,8 SZH:70,2 CK:4,2 SO:1,7</p>	<p>Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1;7) Fasírt golyó (1;3;6) félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:720 ZS:46,0 TZS:10,0 FH:23,0 SZH:51,5 CK:3,8 SO:2,9</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;7;9) Levesgyöngy (1;3;7) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs Alma Bölcsöde-Óvoda</p> <p>EN:787 ZS:19,5 TZS:3,4 FH:28,9 SZH:122,5 CK:15,9 SO:1,8</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;3;9;12) Tejben dara (1;7) Kakaó szórat teljes kiörlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:604 ZS:14,1 TZS:3,6 FH:23,8 SZH:91,1 CK:35,1 SO:1,8</p>
<p>Sárgarépás szendvicskrém (7) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:429 ZS:17,5 TZS:5,7 FH:11,1 SZH:54,6 CK:0,8 SO:0,3</p>	<p>Csirkemellsonka KREL Falusi kenyér (1) Tv paprika Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>EN:246 ZS:6,4 TZS:1,9 FH:12,4 SZH:34,4 CK:1,2 SO:1,4</p>	<p>Baromfipárizsi Vitaminos margarin 20%-os Falusi kenyér (1) Paradicsom</p> <p>EN:262 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:9,6 SZH:33,9 CK:1,3 SO:1,1</p>	<p>Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiörlésű zsemle (1;6) Jégscapretek</p> <p>EN:320 ZS:5,9 TZS:1,3 FH:11,1 SZH:57,4 CK:1,2 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcsös ivójoghurt (7) Kifli 50g (1;7)</p> <p>EN:345 ZS:3,3 TZS:2,2 FH:10,6 SZH:64,8 CK:14,0 SO:1,5</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, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek * - édesítőszert tartalmaz

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA (Gluténmentes)

23. hét 2024.06.03. - 2024.06.09.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Frankfurtileves (7;12) Kukoricadarás metélt Házi baracklekvár alma	Húsleves (9) Natúr csirkemell szelet Parajfőzelék	Karfiolkrémleves Zöldséges szárnyasrizseshús Csemege uborka (10)	Zöldséges tarhonyaleves (9;12) Egyben szárnyasvagdalt Tökfőzelék (7)	Karalábé leves (9;12) Sertés pörkölt Tészta köret Csalamádé (10;12)
EN:1023 ZS:33,4 TZS:5,4 FH:19,5 SZH:159,8 CK:31,6 SO:3,4	EN:384 ZS:9,6 TZS:2,1 FH:29,0 SZH:42,8 CK:12,5 SO:2,8	EN:574 ZS:11,3 TZS:1,9 FH:24,9 SZH:93,0 CK:3,8 SO:4,5	EN:627 ZS:20,3 TZS:3,4 FH:21,9 SZH:87,7 CK:6,2 SO:2,9	EN:517 ZS:26,5 TZS:6,7 FH:19,5 SZH:49,8 CK:1,6 SO:2,6

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 - Csillanfűrt; 14 - Puhatestűek * - édesítésszert tartalmaz

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

KÖZÉPISKOLA (5 Tej-,tojásmentes)

23. hét 2024.06.03. - 2024.06.09.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Baromfipárizsi BEBO margarin 35% (mini) Kígyóuborka Falusi kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:261 ZS:4,2 TZS:1,0 FH:7,4 SZH:48,3 CK:11,2 SO:0,4</p>	<p>Karamellás rizsital BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiörlésű kifli (1;6)</p> <hr/> <p>EN:416 ZS:7,2 TZS:1,1 FH:10,1 SZH:61,1 CK:20,1 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Méz BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiörlésű zsemle (1;6)</p> <hr/> <p>EN:405 ZS:5,4 TZS:0,9 FH:10,8 SZH:81,2 CK:25,7 SO:1,4</p>	<p>Rizs ital BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <hr/> <p>EN:498 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0 SZH:78,9 CK:9,6 SO:0,2</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Zöldhagymás margarin Falusi kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:325 ZS:12,6 TZS:4,0 FH:7,0 SZH:45,6 CK:9,2 SO:0,5</p>
<p>Zöldségleves (1;9) Székelykáposzta (1;8) teljes kiörlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <hr/> <p>EN:458 ZS:15,1 TZS:3,4 FH:26,1 SZH:52,2 CK:6,0 SO:6,7</p>	<p>Karfiolleves (1;12) Főtt tészta (1) Sertés paprikás (1)</p> <hr/> <p>EN:688 ZS:22,2 TZS:3,8 FH:32,5 SZH:89,1 CK:5,5 SO:2,2</p>	<p>Húsleves Levesbetét tészta (1) Tökfőzelék (1) Sertés vagdalt (1) félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <hr/> <p>EN:555 ZS:18,3 TZS:6,8 FH:32,4 SZH:60,3 CK:4,9 SO:2,7</p>	<p>Zöldségkrémleves (1;9) Levesbetét tészta (1) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <hr/> <p>EN:862 ZS:17,6 TZS:2,5 FH:33,2 SZH:141,8 CK:19,8 SO:1,9</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;9;12) Tejben dara TM (1) Kakaó szórat teljes kiörlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <hr/> <p>EN:709 ZS:7,9 TZS:2,8 FH:16,3 SZH:139,7 CK:63,0 SO:1,1</p>
<p>Sárgarépás szendvicsszörp TM Vizes zsemle (1)</p> <hr/> <p>EN:428 ZS:17,6 TZS:2,8 FH:10,5 SZH:55,0 CK:0,2 SO:1,0</p>	<p>Házi húskrém Falusi kenyér (1) Tv paprika</p> <hr/> <p>EN:339 ZS:10,8 TZS:6,5 FH:18,4 SZH:40,8 CK:1,2 SO:1,5</p>	<p>Tavaszi felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Falusi kenyér (1) Paradicsom</p> <hr/> <p>EN:338 ZS:13,8 TZS:5,0 FH:12,3 SZH:40,9 CK:1,5 SO:1,3</p>	<p>Fokhagymás szelet KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiörlésű zsemle (1;6) Jégcsapretek</p> <hr/> <p>EN:424 ZS:14,6 TZS:5,3 FH:16,3 SZH:58,5 CK:1,2 SO:2,4</p>	<p>Méz BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <hr/> <p>EN:429 ZS:12,0 TZS:0,8 FH:10,3 SZH:69,4 CK:16,4 SO:</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, szulfidok; 13 - Csillangfűrt; 14 - Puhatestűek * - édesítőszeret tartalmaz

GasztVital