

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 Sajtos stanqli 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 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) 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 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>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 Iskola-Idős</p> <p>EN:569 ZS:24,7 TZS:3,2 FH:15,9 SZH:67,3 CK:16,4 SO:2,5</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>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 - 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

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 stanqli 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) Olasz felvágott KREL Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:504 ZS:20,5 TZS:4,2 FH:15,3 SZH:62,2 CK:8,0 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) Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1)</p> <p>EN:731 ZS:24,9 TZS:5,4 FH:25,8 SZH:99,6 CK:28,2 SO:1,6</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>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 Iskola-Idős</p> <p>EN:816 ZS:41,1 TZS:5,7 FH:22,3 SZH:84,5 CK:18,4 SO:3,6</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>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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

. KÖZÉPISKOLA

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) Petrezselymes rizs Tartármártás (3;7;10)	Kolbászos bableves (1;3;9) Gránátos kocka (1;12) Csalamádé (10;12)	Zellerleves (1;9) Finomfőzelék (1;7) Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;11) Alma Iskola-Idős	Tojásleves (1;3) Húsgombóc (3;12) Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya
EN:921 ZS:31,8 TZS:6,6 FH:33,4 SZH:123,2 CK:31,6 SO:2,5	EN:1262 ZS:54,9 TZS:10,2 FH:30,4 SZH:150,1 CK:36,4 SO:3,9	EN:780 ZS:27,7 TZS:7,7 FH:28,5 SZH:101,5 CK:4,2 SO:3,9	EN:780 ZS:38,9 TZS:5,5 FH:23,0 SZH:79,3 CK:15,5 SO:3,8	EN:669 ZS:16,0 TZS:5,7 FH:27,0 SZH:97,5 CK:16,0 SO:1,6

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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tejmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Málna tea
Házi zöldségkrém (10)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Erdel gyümölcs tea
magyaros margarinkrém
Abonett
Kigyóborka

Rizs ital
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Citromos tea
Cukkinikrém
Gluténmentes kenyér

Citromos tea
Soproni felvágott
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)
Jégcsapretek

EN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3
SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9

EN:275 ZS:18,6 TZS:5,8 FH:3,2
SZH:22,7 CK:12,2 SO:0,5

EN:237 ZS:6,5 TZS:1,3 FH:2,4
SZH:41,7 CK:9,8 SO:0,2

EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8
SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1

EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4
SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7

Görög raguleves
"Tejben darra" rizsitalból
Kakaó szórát
alma

Csontleves tésztával (9)
Hüsgombóc (3)
Paradicsom mártás (9)
Főtt burgonya (12)

Zellerleves (9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köret

Köménymag leves
Sertés pörkölt
Zöldborsófőzelék

Vegyes gyümölcsleves
Zöldséges szárnyasrizseshús
Csalamádé (10:12)

EN:571 ZS:10,1 TZS:2,8 FH:11,5
SZH:105,6 CK:64,5 SO:1,8

EN:454 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:21,3
SZH:73,2 CK:9,5 SO:4,7

EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8
SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4

EN:604 ZS:28,7 TZS:6,1 FH:23,2
SZH:59,2 CK:9,5 SO:3,4

EN:476 ZS:8,3 TZS:1,1 FH:17,8
SZH:86,7 CK:16,3 SO:1,6

Mátrai csemegé szalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

Sárgarépa margarin
Gluténmentes kenyér

Szendvics sonka
margarin
Gluténmentes Kenyér
Paprika

Tonhalkrém (4:10)
Abonett
Kigyóborka

Házi szárnyaskrém
Gluténmentes kenyér

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6
SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9

EN:322 ZS:13,6 TZS:5,0 FH:3,2
SZH:44,9 CK:1,9 SO:1,4

EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3
SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1

EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0
SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4

EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0
SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4

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 - Rizfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Ken-dió; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek; * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tojásmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Málna tea
Házi zöldségkrém (10)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Erdeti gyümölcs tea
Magyaros vajkrém (7)
Abonett
Kigyóborka

Tej Zdl (7)
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Citromos tea
Cukkinikrém
Gluténmentes kenyér

Citromos tea
Soproni felvágott
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)
Jégcsapretek

EN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3
SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9

EN:148 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,5
SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2

EN:199 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2
SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2

EN:294 ZS:5,4 TZS:1,7 FH:3,8
SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1

EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4
SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7

Görög raguleves
Tejben dara kukoricadarából (7)
Kakaó szórát
alma

Csontleves tésztával (9)
Húsgombóc (sertés)
Paradicsom mártás (9)
Főtt burgonya (12)

Zellerleves (9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köret

Köménymag leves
Sertés pörkölt
Zöldborsófőzelék (7)

Vegyes gyümölcsleves (7)
Zöldséges szárnyasrizseshús
Csalamadé (10;12)

EN:516 ZS:10,6 TZS:4,9 FH:18,1
SZH:83,8 CK:51,9 SO:1,9

EN:510 ZS:13,3 TZS:4,0 FH:18,9
SZH:73,9 CK:9,5 SO:4,6

EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8
SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4

EN:616 ZS:30,2 TZS:6,0 FH:26,4
SZH:56,4 CK:12,5 SO:3,5

EN:496 ZS:8,6 TZS:3,1 FH:18,5
SZH:84,2 CK:15,5 SO:1,6

Mátrai csemege szalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

Kockasajt, natúr (7)
Gluténmentes kenyér

Szendvics sonka
margarin
Gluténmentes Kenyér
Paprika

Tonhalkrém (4;10)
Abonett
Kigyóborka

Házi szárnyaskrém
Gluténmentes kenyér

EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6
SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9

EN:276 ZS:7,2 TZS:5,0 FH:6,3
SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8

EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3
SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1

EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0
SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4

EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0
SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyartartoz:
EN (számított energia; kcal/odaj), ZS (zsír; g/odaj), TZS (telített zsírsav; g/odaj), FH (fehérje; g/odaj), SZH (szénhidrát; g/odaj), CK (cukor; g/odaj), SO (só; g/odaj)
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 - Cellaőrít; 14 - Puhítószer; * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Málna tea

Házi zöldségkrém (10)

Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Erdeti gyümölcs tea

Magyaros vajkrém (7)

Abonett
Kigyúborka

Tej 2dl (7)

margarin

Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Citromos tea

Cukkinkrém

Gluténmentes kenyér

Citromos tea

Soproni felvágott
margarinPuffasztott rizs (ripsz-roposz)
JégcsapretekEN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3
SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9EN:148 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,5
SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2EN:199 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2
SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8
SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4
SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7

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 szárnycsészén

Csalamádé (10,12)

EN:516 ZS:10,6 TZS:4,9 FH:18,1
SZH:83,8 CK:51,9 SO:1,9EN:454 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:21,3
SZH:73,2 CK:9,5 SO:4,7EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8
SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4EN:616 ZS:30,2 TZS:6,0 FH:26,4
SZH:56,4 CK:12,5 SO:3,5EN:496 ZS:8,6 TZS:3,1 FH:18,5
SZH:84,2 CK:15,5 SO:1,6

Mátrai csemege szalámi

margarin

Gluténmentes kenyér

Kockasajli, natúr (7)

Gluténmentes kenyér

Szendvics sonka

margarin

Gluténmentes kenyér
Paprika

Tonhalkrém (4,10)

Abonett

Kigyúborka

Házi szárnycsészén

Gluténmentes kenyér

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6
SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9EN:276 ZS:7,2 TZS:5,0 FH:6,3
SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3
SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0
SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0
SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítások kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölnek. Tápanyagtartalom jelölés megváltozása:
 EN (számozott energia; kcal/adoag), ZS (zsír; g/adoag), TZS (keletett zsírsav; g/adoag), FH (fehérje; g/adoag), SZH (szénhidrát; g/adoag), CK (cukor; g/adoag), SÓ (só; g/adoag)
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rághatóanyag; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
 10 - Mustár; 11 - Szexarimma; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillaggyök; 14 - Puhatestiek. * - édesítőszert tartalmaz.

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (2 Tojásmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
Vajkrém, magyaros (7)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

Tejeskávé (1;7)
Vitaminos margarin 20%-os
Sajtos stangli 50g (1;6;7)

Gyümölcs tea (12)
Olasz felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)
Kigyóuborka

Forralt tej (7)
Csokis gabonagyógyó (1;6;7)

Citromos tea
Sertéspárizsi KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

EN:292 ZS:11,1 TZS:7,1 FH:5,5
SZH:41,5 CK:9,7 SO:1,2

EN:314 ZS:8,8 TZS:3,0 FH:13,8
SZH:44,8 CK:18,5 SO:1,0

EN:294 ZS:12,3 TZS:2,8 FH:9,0
SZH:35,6 CK:8,0 SO:0,7

EN:280 ZS:4,6 TZS:0,8 FH:10,4
SZH:48,5 CK:23,9 SO:0,5

EN:275 ZS:8,6 TZS:3,2 FH:7,7
SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,6

Paradicsomleves (1)
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7)
Panírozott halrúd (1;4)
Petrezselymes rizs

Zöldszégleves (1;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Sült csirkemell csikok
Alma Bölcösde-Óvoda

Rántott leves (1)
Fasírt golyó (1;6)
Paradicsommártás (1;9)
Főtt burgonya

EN:709 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8
SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9

EN:697 ZS:24,9 TZS:4,2 FH:18,7
SZH:93,9 CK:18,5 SO:1,4

EN:451 ZS:10,5 TZS:1,3 FH:12,5
SZH:73,8 CK:3,7 SO:1,9

EN:449 ZS:15,1 TZS:1,9 FH:24,8
SZH:50,0 CK:15,9 SO:2,3

EN:754 ZS:42,1 TZS:6,7 FH:16,8
SZH:71,2 CK:15,7 SO:3,0

Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

Gyümölcsös Ivóoghurt (7)
Teljeskiőrlésű kiffi (1;6)

Sajtkrém, natúr (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprika

Barack lekvár
Falusi kenyér (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:237 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1
SZH:38,4 CK:10,4 SO:0,1

EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5
SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2

EN:209 ZS:2,8 TZS:1,2 FH:7,3
SZH:36,5 CK:11,6 SO:0,7

EN:177 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:6,6
SZH:30,8 CK:1,6 SO:1,0

EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0
SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4

Az étlap vilkoztatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számlított 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 - Rághétek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Sajt; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhítószer; * - édesítőszer tartalmaz.



ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

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

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Tejles kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>Jégcsaprettek</p>	<p>Tejeskávé TM (1)</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Vizes zsemle (1)</p>	<p>Gyümölcs tea (12)</p> <p>Olasz felvágott KREL</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Vizes zsemle (1)</p> <p>Kigyóborka</p>	<p>Rizs ital</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Vizes zsemle (1)</p>	<p>Citromos tea</p> <p>Sertéspárizsi KREL</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Tejles kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>Jégcsaprettek</p>
<p>EN:219 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:4,7 SZH:39,7 CK:9,0 SO:0,9</p> <p>Paradicsomleves (1)</p> <p>Sertés aprópecsenye (1)</p> <p>Bulgur köret (1)</p> <p>Mongol saláta (10)</p>	<p>EN:399 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:6,1 SZH:68,8 CK:24,6 SO:0,2</p> <p>Fahéjas almaleves (1)</p> <p>Panírozott halrúd (1:4)</p> <p>Petrezselymes rizs</p>	<p>EN:307 ZS:13,8 TZS:3,0 FH:9,0 SZH:35,6 CK:8,0 SO:0,7</p> <p>Zöldségleves (1:9)</p> <p>Gránátos kocka (1:12)</p> <p>Csalamádé (10:12)</p>	<p>EN:330 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:5,9 SZH:52,4 CK:9,6 SO:0,2</p> <p>Zellerleves (1:9)</p> <p>Finomfőzellek (1)</p> <p>Sült csirkemell csikok</p> <p>Alma Bölcso-de-Óvoda</p>	<p>EN:288 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:7,7 SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,5</p> <p>Rántott leves (1)</p> <p>Fasírt golyó (1:6)</p> <p>Paradicsommártás (1:9)</p> <p>Főtt burgonya</p>
<p>EN:709 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8 SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9</p> <p>Áfonyalekvár</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Vizes zsemle (1)</p>	<p>EN:669 ZS:21,0 TZS:2,2 FH:18,4 SZH:94,5 CK:11,2 SO:1,1</p> <p>Házi májas</p> <p>Tejles kiőrlésű zsemle (1:6)</p> <p>Hónapos retek</p>	<p>EN:451 ZS:10,5 TZS:1,3 FH:12,5 SZH:73,8 CK:3,7 SO:1,9</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Tejleskiőrlésű kifli (1:6)</p>	<p>EN:453 ZS:14,8 TZS:2,0 FH:22,9 SZH:47,9 CK:16,5 SO:2,3</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Tejles kiőrlésű zsemle (1:6)</p> <p>Tv paprika</p>	<p>EN:754 ZS:42,1 TZS:6,7 FH:16,8 SZH:71,2 CK:15,7 SO:3,0</p> <p>Barack lekvár</p> <p>Falusi kenyér (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>EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5 SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2</p>	<p>EN:157 ZS:4,3 TZS:0,9 FH:4,8 SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,6</p>	<p>EN:180 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:5,8 SZH:29,8 CK:0,6 SO:0,7</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 biztosságában eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megnevezése:
EN (szármított energia; kcal/adag), **ZS** (zsír; g/adag), **TZS** (telített zsír; g/adag), **FH** (fehérje; g/adag), **SZH** (szénhidrát; g/adag), **CK** (cukor; g/adag), **SÓ** (só; g/adag)
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltő; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Sójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
 10 - Mustár; 11 - Szedrminna; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek * - édesítőszer tartalmú.



ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

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

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsaprettek

Tejeskávé TM (1)
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)

Gyümölcs tea (12)
Olasz felvágott KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)
Kígyóborka

Rizs ital
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)

Citromos tea
Sertéspárizsi KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsaprettek

EN:219 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:4,7
SZH:39,7 CK:9,0 SO:0,9

EN:399 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:6,1
SZH:68,8 CK:24,6 SO:0,2

EN:307 ZS:13,8 TZS:3,0 FH:9,0
SZH:35,6 CK:8,0 SO:0,7

EN:330 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:5,9
SZH:52,4 CK:9,6 SO:0,2

EN:288 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:7,7
SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,5

Paradicsomleves (1)
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas almaleves (1)
Panírozott halrúd (1;4)
Petrezselymes rizs

Kolbászos bableves (1;3;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1)
Sült csirkemell csíkok
Alma Bálcsöde-Óvoda

Tojásleves (1;3)
Hüsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1;9)
Főtt burgonya

EN:709 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8
SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9

EN:669 ZS:21,0 TZS:2,2 FH:18,4
SZH:94,5 CK:11,2 SO:1,1

EN:643 ZS:23,6 TZS:7,2 FH:23,8
SZH:80,9 CK:3,3 SO:3,4

EN:453 ZS:14,8 TZS:2,0 FH:22,9
SZH:47,9 CK:16,5 SO:2,3

EN:535 ZS:14,9 TZS:5,0 FH:21,6
SZH:73,2 CK:15,1 SO:1,4

Afonyalekvár
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

BEBO margarin 35% (mini)
Teljeskiőrlésű kifli (1;6)

BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprika

Barack lekvár
Falusi kenyér (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:237 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1
SZH:38,4 CK:10,4 SO:0,1

EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5
SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2

EN:157 ZS:4,3 TZS:0,9 FH:4,8
SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,6

EN:180 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:5,8
SZH:29,8 CK:0,6 SO:0,7

EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0
SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kiadvány a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés: meggyaraztatás:
EN (számozott 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 - Rákkeltő; 3 - Tojás; 4 - Hóidék; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezam; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Cilliaforít; 14 - Puhítószer; * - édesítőszer tartalmaz.

gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

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

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
Valjkrém, magyaros (7)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsaprettek

Tejeskávé (1;7)
Vitaminos margarin 20%-os
Sajtós stangli 50g (1;6;7)

Gyümölcs tea (12)
Csirkemelisonka KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)
Kígyóborka

Forrált tej (7)
Csokis gabonagolyó (1;6;7)

Citromos tea
Sertéspárizsi KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsaprettek

EN:292 ZS:11,1 TZS:7,1 FH:5,5
SZH:41,5 CK:9,7 SO:1,2

EN:314 ZS:8,8 TZS:3,0 FH:13,8
SZH:44,8 CK:18,5 SO:1,0

EN:256 ZS:7,6 TZS:1,0 FH:9,9
SZH:35,6 CK:8,1 SO:0,7

EN:280 ZS:4,6 TZS:0,8 FH:10,4
SZH:48,5 CK:23,9 SO:0,5

EN:275 ZS:8,6 TZS:3,2 FH:7,7
SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,6

Paradicsomleves (1)
Pulyka aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7)
Panírozott halrúd (1;4)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3;7;10)

Zöldszégleves (1;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Panírozott dino szelet
(1;3;6;7;9;10;11)
Alma Bölcso-de-Óvoda

Tojásleves (1;3)
Fasírt golyó (1;6)
Paradicsommártás (1;9)
Főtt burgonya

Ebéd

EN:628 ZS:14,9 TZS:2,0 FH:27,3
SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9

EN:940 ZS:46,5 TZS:9,0 FH:19,9
SZH:102,8 CK:25,9 SO:2,9

EN:451 ZS:10,5 TZS:1,3 FH:12,5
SZH:73,8 CK:3,7 SO:1,9

EN:552 ZS:24,5 TZS:3,2 FH:15,7
SZH:63,8 CK:16,4 SO:2,5

EN:748 ZS:42,2 TZS:6,9 FH:17,8
SZH:68,5 CK:15,7 SO:2,7

Afonyalekvár
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

Gyümölcsös Ivóoghurt (7)
Teljeskiőrlésű kifli (1;6)

Sajtkrém, natúr (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprika

Izes levél (1;3;7)

Uzsonna

EN:237 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1
SZH:38,4 CK:10,4 SO:0,1

EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5
SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2

EN:209 ZS:2,8 TZS:1,2 FH:7,3
SZH:36,5 CK:11,6 SO:0,7

EN:177 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:6,6
SZH:30,8 CK:1,6 SO:1,0

EN:180 ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,0
SZH:27,5 CK:13,5 SO:0,2

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápnyugtartalmon jelölés megváltozása:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (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 - Földmogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk; * - édesítésszent tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (8 Diabétesz)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea *
Valjkrém, magyaros (7)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsaprettek

Tejeskávé (1;7) *
Vitaminos margarin 20%-os
Sajtós stangli 50g (1;6;7)

Erdei gyümölcsös tea (12) *
Olasz felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)
Kigyóuborka

Citromos tea *
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Citromos tea *
Sertéspárizsi KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsaprettek

Tízórai

EN:255 ZS:11,1 TZS:7,1 FH:5,5
SZH:32,5 CK:0,7 SO:1,2

EN:278 ZS:8,8 TZS:5,0 FH:13,0
SZH:36,2 CK:0,4 SO:1,0

EN:261 ZS:12,3 TZS:2,8 FH:9,0
SZH:27,6 CK:0,1 SO:0,8

EN:187 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1
SZH:26,4 CK:0,0 SO:0,1

EN:238 ZS:8,6 TZS:3,2 FH:7,7
SZH:31,4 CK:0,0 SO:1,6

Paradicsomleves (1) *
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7) *
Panírozott haltrúd (1;4)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3;7;10) *

Kolbászos bableves (1;3;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Panírozott dino szelet
(1;3;6;7;9;10;11)
Alma Bölcsőde-Óvoda

Tojásleves (1;3)
Hüsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1;9) *
Főtt burgonya

Ebéd

EN:638 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8
SZH:74,3 CK:8,3 SO:2,0

EN:867 ZS:45,3 TZS:9,1 FH:20,3
SZH:87,2 CK:10,6 SO:3,0

EN:643 ZS:23,6 TZS:7,2 FH:23,8
SZH:80,9 CK:3,3 SO:3,4

EN:552 ZS:24,5 TZS:3,2 FH:15,7
SZH:63,8 CK:16,4 SO:2,5

EN:494 ZS:14,9 TZS:5,0 FH:21,6
SZH:63,2 CK:5,1 SO:1,4

Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos rettek

Vitaminos margarin 20%-os
Teljeskiőrlésű kiífi (1;6)

Sajtkrém, natúr (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
TV paprika

Vitaminos margarin 20%-os
Falusi kenyér (1)

Uzsonna

EN:186 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1
SZH:26,4 CK: SO:0,1

EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5
SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2

EN:144 ZS:2,8 TZS:0,7 FH:4,8
SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,7

EN:177 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:6,6
SZH:30,8 CK:1,6 SO:1,0

EN:176 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:6,0
SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megváltozása:
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 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szexámmar; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Gallicinsav; 14 - Puhatestűek; * - édesítőszer tartalmaz.



ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Tej-, szójamentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Májna tea
Házi zöldségkrém (10)
vizes zsemle (1)

Erdei gyümölcs tea
magyaros margarinkrém
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kigyóborka

Rizs ital
margarin
vizes kifli (1)

Citromos tea
Cukkinikrém
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Citromos tea
Soproni felvágott
margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

EN:208 ZS:2,3 TZS:0,5 FH:5,0
SZH:39,8 CK:10,6 SO:0,9

EN:487 ZS:19,3 TZS:5,8 FH:10,8
SZH:65,4 CK:12,9 SO:0,4

EN:301 ZS:6,7 TZS:1,2 FH:5,2
SZH:54,2 CK:10,4 SO:0,2

EN:353 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:10,6
SZH:61,8 CK:10,3 SO:0,8

EN:417 ZS:10,5 TZS:3,3 FH:14,6
SZH:63,9 CK:10,3 SO:0,7

Görög raguleves
Tejben dara TM (1)
Kakaó szórást
alma

Csontleves tésztával (1;9)
Húsgombóc (3)
Paradicsom mártás (1;9)
Főtt burgonya (12)

Zellerleves (1;9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köret

Köménymag leves (1)
Sertés pörkölt
Zöldborsófőzelék (1)

Vegyes gyümölcsleves (1)
Zöldséges szárnyas bulgur (1)
Csalamádé (10;12)

EN:577 ZS:10,0 TZS:2,8 FH:11,5
SZH:107,5 CK:64,5 SO:1,8

EN:597 ZS:6,4 TZS:4,1 FH:25,1
SZH:102,7 CK:26,4 SO:4,7

EN:440 ZS:12,5 TZS:1,9 FH:24,6
SZH:55,5 CK:1,0 SO:4,4

EN:498 ZS:28,4 TZS:6,1 FH:21,3
SZH:36,0 CK:6,5 SO:3,3

EN:479 ZS:9,5 TZS:1,0 FH:20,7
SZH:80,7 CK:23,2 SO:1,6

Mátrai csemege szalámi
margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Sárgarépa margarin
vizes kifli (1)

Szendvics sonka
margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paprika

Tonhalkrém (4;10)
vizes zsemle (1)
Kigyóborka

Házi szárnycsirkém
vizes kifli (1)

Uzsonna

EN:392 ZS:13,7 TZS:4,7 FH:13,4
SZH:51,8 CK:1,0 SO:0,6

EN:255 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:4,6
SZH:29,8 CK:0,8 SO:0,1

EN:356 ZS:6,5 TZS:1,6 FH:15,1
SZH:57,0 CK:1,6 SO:0,8

EN:289 ZS:13,8 TZS:4,1 FH:10,1
SZH:30,1 CK:0,9 SO:0,3

EN:167 ZS:1,6 TZS:0,4 FH:8,4
SZH:28,4 CK:0,9 SO:0,1

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számlított 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 - Nátrium; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Fehérjenyomór; 6 - Szója; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szeszam; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagart; 14 - Fűhereszték; * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

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

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Madsocsként kiadó anyag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszüközünk. Tápanyagtartalom jelölés megnevezése:
 EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földalmozgató; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kán-dioxid; szulfidok; 13 - Csillogóanyagok; 14 - Puhítószer; * - élethősséget tartalmaz.

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Olajosmagmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Málna tea
Házi zöldségkrém (10)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Erdel gyümölcs tea
Magyaros vajkrém (7)
Abonett
Kígyóborka

Tej 2dl (7)
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Citromos tea
Cukkinikrém
Gluténmentes kenyér

Citromos tea
Soproni felvágott
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)
Jégcsapretek

EN:144 ZS:2,1 Tzs:0,6 FH:2,3
SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9

EN:148 ZS:4,1 Tzs:2,4 FH:3,5
SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2

EN:199 ZS:6,9 Tzs:0,9 FH:8,2
SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2

EN:294 ZS:6,4 Tzs:1,7 FH:3,8
SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1

EN:228 ZS:9,7 Tzs:3,2 FH:6,4
SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7

Görög raguleves
Tejben dara kukoricadarából (7)
Kakaó szórat
alma

Csontleves tésztaival (9)
Hüsgombóc (3)
Paradicsom mártás (9)
Főtt burgonya (12)

Zellerleves (9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köret

Köménymag leves
Sertés pörkölt
Zöldborsófőzelék (7)

Vegyes gyümölcsleves (7)
Zöldérges szárnyasrizseshús
Csalamádé (10;12)

EN:516 ZS:10,6 Tzs:4,9 FH:18,1
SZH:83,8 CK:51,9 SO:1,9

EN:454 ZS:6,0 Tzs:4,0 FH:21,3
SZH:73,2 CK:9,5 SO:4,7

EN:466 ZS:12,6 Tzs:1,9 FH:24,8
SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4

EN:616 ZS:30,2 Tzs:6,0 FH:26,4
SZH:56,4 CK:12,5 SO:3,5

EN:496 ZS:8,6 Tzs:3,1 FH:18,5
SZH:84,2 CK:15,5 SO:1,6

Mátrai csemege szalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

Kockasajt, natúr (7)
Gluténmentes kenyér

Szendvics sonka
margarin
Gluténmentes kenyér
Paprika

Tonhalkrém (4;10)
Abonett
Kígyóborka

Házi szárnyaskrém
Gluténmentes kenyér

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:334 ZS:14,1 Tzs:5,8 FH:6,6
SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9

EN:276 ZS:7,2 Tzs:5,0 FH:6,3
SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8

EN:298 ZS:6,9 Tzs:2,7 FH:8,3
SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1

EN:202 ZS:13,7 Tzs:4,2 FH:8,0
SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4

EN:233 ZS:2,6 Tzs:1,5 FH:7,0
SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4

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 - Szója; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA FELSŐ (Gluténmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Málna tea
Házi zöldségkrém (10)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Erdei gyümölcs tea
Magyaros vajkrém (7)
Abonett
Kigyóborka

Tej Zdl (7)
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Citromos tea
Cukkinikrém
Gluténmentes kenyér

Citromos tea
Soproni felvágott
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)
Jégcsapretek

EN:149 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3
SZH:28,5 CK:11,2 SO:0,9

EN:148 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,5
SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2

EN:199 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2
SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2

EN:298 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8
SZH:54,3 CK:12,3 SO:2,1

EN:232 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4
SZH:28,8 CK:10,6 SO:0,7

Tejben dara kukoricadarából (7)
Kakaó szórát
alma

Csontleves tésztrával (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)

EN:566 ZS:11,9 TZS:5,5 FH:20,3
SZH:90,9 CK:55,4 SO:2,1

EN:493 ZS:6,7 TZS:4,6 FH:23,9
SZH:78,4 CK:10,3 SO:3,1

EN:476 ZS:12,9 TZS:1,9 FH:25,0
SZH:62,4 CK:1,5 SO:4,1

EN:701 ZS:35,1 TZS:7,1 FH:30,5
SZH:62,0 CK:14,1 SO:4,0

EN:562 ZS:9,8 TZS:3,5 FH:21,2
SZH:87,1 CK:16,6 SO:1,8

Mátrai csemege szalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

Kockasajt, natúr (7)
Gluténmentes kenyér

Szendvics sonka
margarin
Gluténmentes kenyér
Paprika

Tonhalkrém (4;10)
Abonett
Kigyóborka

Házi szárnyaskrém
Gluténmentes kenyér

EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6
SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9

EN:276 ZS:7,2 TZS:5,0 FH:6,3
SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8

EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3
SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1

EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0
SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4

EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0
SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalmi jelölés magyarázata:
EN (számszámított energia; kcal/100g), ZS (zsír g/100g), TZS (fehérje g/100g), SZH (szénhidrát g/100g), CK (cukor; g/100g), SÓ (só; g/100g)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákjelenék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezammag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Citlőcsfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítésszárt tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

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

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

Tejeskávé TM (1)
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)

Gyümölcs tea (12)
Olasz felvágott KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)
Kilyóuborka

Rizs ital
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)

Citromos tea
Serréspárizsi KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

Tízórai

EN:244 ZS:4,2 TZS:1,1 FH:5,5
SZH:44,7 CK:9,0 SO:1,0

EN:567 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,2
SZH:95,2 CK:24,6 SO:0,2

EN:499 ZS:20,0 TZS:3,8 FH:15,3
SZH:62,2 CK:8,0 SO:0,9

EN:498 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0
SZH:78,9 CK:9,6 SO:0,2

EN:336 ZS:12,2 TZS:4,3 FH:9,5
SZH:45,7 CK:9,0 SO:1,9

Paradicsomleves (1)
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas almaleves (1)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs

Zöldégleves (1,9)
Gránátos kocka (1,12)
Csalamádé (10,12)

Zellerleves (1,9)
Finomfőzelék (1)
Sült csirkemell csíkok
Alma Bölcso-de-Óvoda

Rántott leves (1)
Fasírt golyó (1,6)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya

Ebéd

EN:745 ZS:25,0 TZS:5,4 FH:27,1
SZH:101,3 CK:29,2 SO:2,1

EN:801 ZS:25,2 TZS:2,6 FH:23,1
SZH:111,7 CK:12,8 SO:1,3

EN:488 ZS:10,7 TZS:1,4 FH:13,8
SZH:81,3 CK:4,2 SO:2,2

EN:487 ZS:15,6 TZS:2,2 FH:25,5
SZH:50,9 CK:18,1 SO:3,1

EN:787 ZS:43,1 TZS:6,8 FH:17,6
SZH:76,0 CK:16,1 SO:3,2

Afonyavalekvár
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)
Hónapos retek

BEBO margarin 35% (mini)
Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)
Tv paprika

Barack lekvár
Falusi kenyér (1)

Uzsonna

EN:424 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2
SZH:64,9 CK:10,4 SO:0,1

EN:364 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:17,5
SZH:57,2 CK:1,2 SO:1,9

EN:283 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7
SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,3

EN:320 ZS:5,4 TZS:0,9 FH:11,2
SZH:58,2 CK:1,2 SO:1,4

EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0
SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4

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

Gasztvital

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

BEBO margarin 35% (mini)

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Jégcsapretek

Tejeskávé TM (1)

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

Gyümölcs tea (12)

Olasz felvágott KREL

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

Kigyúborka

Rizs ital

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

Citromos tea

Sertéspárizsi KREL

BEBO margarin 35% (mini)

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Jégcsapretek

Tízórai

EN:244 ZS:4,2 TZS:1,1 FH:5,5

SZH:44,7 CK:9,0 SO:1,0

EN:567 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,2

SZH:95,2 CK:24,6 SO:0,2

EN:499 ZS:20,0 TZS:3,8 FH:15,3

SZH:62,2 CK:8,0 SO:0,9

EN:498 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0

SZH:78,9 CK:9,6 SO:0,2

EN:336 ZS:12,2 TZS:4,3 FH:9,5

SZH:45,7 CK:9,0 SO:1,9

Paradicsomleves (1)
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)Fahéjas almaleves (1)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizsKolbászos bableves (1,3-9)
Gránátos kocka (1,12)
Csalamádé (10;12)Zellerleves (1,9)
Finomfőzelék (1)
Sült csirkemell csikok
Alma Bötcsöde-ÓvodaTojásleves (1,3)
Hüsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya

Ebéd

EN:745 ZS:25,0 TZS:5,4 FH:27,1

SZH:101,3 CK:29,2 SO:2,1

EN:801 ZS:25,2 TZS:2,6 FH:23,1

SZH:111,7 CK:12,8 SO:1,3

EN:703 ZS:25,6 TZS:7,4 FH:25,7

SZH:89,5 CK:3,8 SO:3,7

EN:487 ZS:15,6 TZS:2,2 FH:25,5

SZH:50,9 CK:18,1 SO:3,1

EN:600 ZS:15,8 TZS:5,7 FH:25,0

SZH:83,4 CK:15,5 SO:1,6

Áfonyavalekvár
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos rettekBEBO margarin 35% (mini)
Teljeskiőrlésű kifli (1;6)BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprikaBarack lekvár
Falusi kenyér (1)

Uzsonna

EN:424 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2

SZH:64,9 CK:10,4 SO:0,1

EN:364 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:17,5

SZH:57,2 CK:1,2 SO:1,9

EN:283 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7

SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,3

EN:320 ZS:5,4 TZS:0,9 FH:11,2

SZH:58,2 CK:1,2 SO:1,4

EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0

SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kiadvány a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megváltozása:
 EN (számozott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SO (só; g/adag)
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltő; 3 - Tojás; 4 - Hólok; 5 - Földmogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Cilliaforfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítésszárt tartalmaz.

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

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

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
Vajkrém, magyaros (7)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

Teleskávét (1;7)
Vitaminos margarin 20%-os
Sajtós stangli 50g (1;6;7)

Gyümölcs tea (12)
Csirkemellsonka KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)
Kigyóuborka

Forralt tej (7)
Csokis gabonagolyó (1;6;7)

Citromos tea
Sertéspárizsi KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

EN:317 ZS:11,2 TZS:7,1 FH:6,2
SZH:46,5 CK:9,7 SO:1,4

EN:497 ZS:14,5 TZS:6,0 FH:20,8
SZH:70,3 CK:18,9 SO:1,8

EN:453 ZS:14,3 TZS:1,8 FH:16,5
SZH:62,2 CK:8,2 SO:1,0

EN:280 ZS:4,6 TZS:0,8 FH:10,4
SZH:48,5 CK:23,9 SO:0,5

EN:340 ZS:12,7 TZS:4,7 FH:9,5
SZH:45,7 CK:9,0 SO:2,0

Paradicsomleves (1)
Pulyka aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7)
Panírozott halrúd (1;4)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3;7;10)

Zöldségleves (1;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Panírozott dino szelet
(1;3;6;7;9;10;11)
Alma Bölcsőde-Óvoda

Tojásleves (1;3)
Fasírt golyó (1;6)
Paradicsommártás (1;9)
Főtt burgonya

EN:663 ZS:15,1 TZS:2,0 FH:28,6
SZH:101,3 CK:29,2 SO:2,1

EN:1062 ZS:50,6 TZS:9,4 FH:24,6
SZH:117,7 CK:27,0 SO:3,1

EN:488 ZS:10,7 TZS:1,4 FH:13,8
SZH:81,3 CK:4,2 SO:2,2

EN:798 ZS:40,9 TZS:5,7 FH:22,1
SZH:81,0 CK:18,4 SO:3,6

EN:779 ZS:42,3 TZS:7,0 FH:18,7
SZH:74,7 CK:16,1 SO:2,8

Afonyalekvár
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

Gyümölcsös ivóoghurt (7)
Teljeskiőrlésű kifli (1;6)

Sajtkrém, natúr (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprika

Izes levél (1;3;7)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:424 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2
SZH:64,9 CK:10,4 SO:0,1

EN:364 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:17,5
SZH:57,2 CK:1,2 SO:1,9

EN:334 ZS:3,7 TZS:1,2 FH:12,2
SZH:62,1 CK:12,1 SO:1,4

EN:331 ZS:5,5 TZS:2,5 FH:12,3
SZH:59,6 CK:2,7 SO:1,8

EN:180 ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,0
SZH:27,5 CK:13,5 SO:0,2

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

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

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

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea *
Vajkrém, magyaros (7)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

Tejeskávé (1;7) *
Vitaminos margarin 20%-os
Sajtos stangli 50g (1;6;7)

Erdei gyümölcs tea (12) *
Olasz felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)
Kigyóborka

Citromos tea *
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Citromos tea *
Sertéspárizsi KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

EN:280 ZS:11,2 Tzs:7,1 FH:6,2
SZH:37,5 CK:0,7 SO:1,4

EN:460 ZS:14,5 Tzs:8,0 FH:20,0
SZH:61,7 CK:0,9 SO:1,8

EN:471 ZS:20,5 Tzs:4,2 FH:15,3
SZH:54,2 CK:0,1 SO:1,0

EN:373 ZS:12,5 Tzs:1,2 FH:10,2
SZH:52,9 CK:0,0 SO:0,2

EN:303 ZS:12,7 Tzs:4,7 FH:9,5
SZH:36,7 CK:0,1 SO:2,0

Paradicsomleves (1) *
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7) *
Panírozott halrúd (1;4)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3;7;10) *

Kolbászos bableves (1;3;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Panírozott dino szelet
(1;3;6;7;9;10;11)
Alma Bölcstöde-Óvoda

Tojásleves (1;3)
Hüsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1;9) *
Főtt burgonya

EN:663 ZS:25,0 Tzs:5,4 FH:27,1
SZH:81,3 CK:9,3 SO:2,2

EN:990 ZS:49,4 Tzs:9,5 FH:24,9
SZH:102,1 CK:11,6 SO:3,2

EN:703 ZS:25,6 Tzs:7,4 FH:25,7
SZH:89,5 CK:3,8 SO:3,7

EN:798 ZS:40,9 Tzs:5,7 FH:22,1
SZH:81,0 CK:18,4 SO:3,6

EN:559 ZS:15,8 Tzs:5,7 FH:25,0
SZH:73,4 CK:5,5 SO:1,6

Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

Vitaminos margarin 20%-os
Teljeskiőrlésű kifli (1;6)

Sajtkrém, natúr (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprika

Vitaminos margarin 20%-os
Falusi kenyér (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:373 ZS:12,5 Tzs:1,2 FH:10,2
SZH:52,9 CK: SO:0,1

EN:364 ZS:7,8 Tzs:2,7 FH:17,5
SZH:57,2 CK:1,2 SO:1,9

EN:287 ZS:5,7 Tzs:1,3 FH:9,7
SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,4

EN:331 ZS:5,5 Tzs:2,5 FH:12,3
SZH:59,6 CK:2,7 SO:1,8

EN:194 ZS:4,6 Tzs:1,4 FH:6,0
SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,5

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmegőrzésére történő biztositása érdekében eszközölünk. Tápnyagtartalom jelölés megnevezése:
EN (számlított energia; kcal/energia), ZS (zsír; g/adag), Tzs (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SO (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rádfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földalmagörög; 6 - Sojából; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szeszam; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek; * - édesítőszer tartalmú.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

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

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea *
Vajkrém, magyaros (7)
teljeskiőrésű kenyér (1)
Jégcsaprettek

Tejeskávé 1 dl DI (1;7) *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Erdel gyümölcs tea (12) *
Olasz felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)
Klgyóuborka

Citromos tea *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Citromos tea *
Sertéspárizsi KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)
Jégcsaprettek

EN:178 ZS:7,5 Tzs:4,6 FH:4,6
SZH:22,3 CK:0,8 SO:0,2

EN:150 ZS:3,9 Tzs:0,6 FH:6,4
SZH:21,8 CK:5,4 SO:0,3

EN:173 ZS:6,5 Tzs:2,1 FH:6,5
SZH:21,4 CK:0,4 SO:0,5

EN:124 ZS:2,5 Tzs:0,6 FH:3,9
SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1

EN:173 ZS:6,5 Tzs:2,2 FH:6,1
SZH:21,6 CK:0,4 SO:0,5

Paradicsomleves (1) *
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7) *
Painirozott hainúd (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
teljeskiőrésű 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:360 ZS:7,3 Tzs:3,5 FH:17,6
SZH:51,9 CK:4,6 SO:1,3

Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

Házi májas
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)
Hónapos retek

Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

Sajtkrém, natúr (7)
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)
Tv paprika

Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

EN:71 ZS:2,2 Tzs:0,6 FH:2,0
SZH:10,3 CK:0,2 SO:0,1

EN:105 ZS:4,2 Tzs:1,8 FH:5,4
SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2

EN:71 ZS:2,2 Tzs:0,6 FH:2,0
SZH:10,3 CK:0,2 SO:0,1

EN:87 ZS:2,7 Tzs:1,6 FH:3,0
SZH:12,3 CK:1,2 SO:0,3

EN:71 ZS:2,2 Tzs:0,6 FH:2,0
SZH:10,3 CK:0,2 SO:0,1

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosított táblázat a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megváltozása:
EN (számított energia; kcal/dózs), ZS (zsír; g/dózs), Tzs (telített zsírsav; g/dózs), FH (fehérje; g/dózs), SZH (szénhidrát; g/dózs), CK (cukor; g/dózs), SÓ (só; g/dózs)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Nén-dió; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk. * - édesítőszert tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Köszönjük (8/1/11 20-40-20)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea *
Vajkrém, magyaros (7)
teljeskiőrésű kenyér (1)
Jégsapretek

Tejeskávé 1 dl DI (1;7) *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Erdei gyümölcsös tea (12) *
Olasz felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)
Kégyóuborka

Citromos tea *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Citromos tea *
Sertéspárizsi KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)
Jégsapretek

EN:178 ZS:7,5 TZS:4,6 FH:4,6
SZH:22,3 CK:0,8 SO:0,2
Paradicsomleves (1) *
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret 40g (1)
Mongol saláta (10)

EN:150 ZS:3,9 TZS:0,6 FH:6,4
SZH:21,8 CK:5,4 SO:0,3
Fahéjas szilvaleves (1;7) *
Panírozott halrúd (1;4)
Rizs köret

EN:173 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:6,5
SZH:21,4 CK:0,4 SO:0,5
Kolbászos bableves (1;3;9)
Gránátos kocka tészta nélkül (12)
Tészta köret (1)

EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9
SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1
Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Sült csirkemell csikok
Alma iskola-ldős

EN:173 ZS:6,5 TZS:2,2 FH:6,1
SZH:21,6 CK:0,4 SO:0,5
Tojásleves (1;3)
Húsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1;9) *
Főtt burgonya (12)

EN:417 ZS:20,8 TZS:4,6 FH:17,1
SZH:39,7 CK:3,5 SO:1,2
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

EN:893 ZS:73,1 TZS:9,4 FH:11,3
SZH:43,4 CK:5,2 SO:2,5
Házi májas
teljeskiőrésű kenyér (1)
Hónapos retek

EN:372 ZS:17,1 TZS:4,8 FH:13,7
SZH:39,5 CK:0,9 SO:1,5
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

EN:386 ZS:13,4 TZS:1,7 FH:20,6
SZH:42,6 CK:14,4 SO:1,3
Sajtkrém, natúr (7)
teljeskiőrésű kenyér (1)
TV paprika

EN:294 ZS:7,1 TZS:3,5 FH:15,9
SZH:39,1 CK:4,6 SO:0,8
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9
SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1

EN:158 ZS:4,4 TZS:1,8 FH:7,3
SZH:21,0 CK:0,4 SO:0,2

EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9
SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1

EN:140 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:4,9
SZH:22,6 CK:1,4 SO:0,3

EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9
SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megváltozása:
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), SO (sól; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Sojabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestek. * - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Korai
Köless

(8/1/3 diabétesz 50 ebéd)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

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 csikok
Alma Iskola-Idős
teljeskörű 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

Ebéd

Uzsonna

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztonsága érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarországi EN (számozott) energiát, kcal/100g, ZS (zsír, g/100g), TZS (telített zsírsav, g/100g), FH (fehérje, g/100g), SZH (szénhidrát, g/100g), CK (cukor, g/100g), SÓ (sós, g/100g) Allergének: 1 - Glutén; 2 - Laktóz; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Sojabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, magyará, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Purotészta. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Waggonorósi
Kovács

(8/4 Diabétesz 45g)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Paradicsomleves (1) *
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

EN:467 ZS:21,1 TZS:4,6 FH:18,9
SZH:49,5 CK:4,9 SO:1,2

Fahéjas szilvaleves (1;7) *
Panírozott halrúd (1;4)
Rizs köret

EN:893 ZS:73,1 TZS:9,4 FH:11,3
SZH:43,4 CK:5,2 SO:2,5

Kolbászos bableves (1;3;9)
Gránátos kocka tészta nélkül (12)
Tészta köret (1)

EN:464 ZS:22,3 TZS:5,4 FH:15,3
SZH:49,1 CK:1,4 SO:2,2

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Sült csirkemell csikok
Alma Iskola-ldős
teljeskörűesű kenyér 2dkg (1)

EN:439 ZS:13,6 TZS:1,7 FH:22,6
SZH:53,0 CK:14,6 SO:1,3

Tojásleves (1;3)
Hüsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1;9) *
Főtt burgonya (12)

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. Tápanyagtartalmi jelölés magyarázata:
EN (számlított 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 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Szőlőbőr; 7 - Tej, laktóz; 8 - Dioxiák (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Cellaőrít; 14 - Puhítószer; * - édesítőszer tartalmú.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

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

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

Tejeskávé TM (1)
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)

Gyümölcs tea (12)
Olasz felvágott KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)
Kigyóborka

Rizs ital
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)

Citromos tea
Sertéspárizsi KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

EN:252 ZS:4,3 TZS:1,1 FH:5,8
SZH:46,3 CK:10,0 SO:1,0

EN:567 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,2
SZH:95,2 CK:24,6 SO:0,2

EN:500 ZS:20,0 TZS:3,8 FH:15,4
SZH:62,4 CK:8,0 SO:0,9

EN:498 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0
SZH:78,9 CK:9,6 SO:0,2

EN:344 ZS:12,3 TZS:4,3 FH:9,8
SZH:47,3 CK:10,0 SO:1,9

Paradicsomleves (1)
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas almaleves (1)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs

Zöldsgégleves (1,9)
Gránátos kocka (1:12)
Csalamádé (10:12)

Zellerleves (1,9)
Finomfőzelék (1)
Sült csirkemell csikok
Alma Bölcsöde-Óvoda

Rántott leves (1)
Fasírt golyó (1,6)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya

EN:971 ZS:31,8 TZS:6,6 FH:33,4
SZH:123,2 CK:31,6 SO:2,5

EN:961 ZS:28,5 TZS:3,0 FH:28,7
SZH:136,6 CK:14,5 SO:2,0

EN:575 ZS:12,7 TZS:1,6 FH:16,2
SZH:95,5 CK:4,9 SO:2,4

EN:474 ZS:14,0 TZS:2,1 FH:30,5
SZH:45,8 CK:15,2 SO:3,3

EN:887 ZS:47,7 TZS:8,0 FH:21,5
SZH:85,7 CK:16,9 SO:3,7

Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)
Hónapos retek

BEBO margarin 35% (mini)
Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)
Tv paprika

Barack lekvár
Falusi kenyér (1)

EN:424 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2
SZH:64,9 CK:10,4 SO:0,1

EN:394 ZS:10,3 TZS:3,8 FH:19,2
SZH:57,3 CK:1,2 SO:2,5

EN:283 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7
SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,3

EN:329 ZS:5,4 TZS:0,9 FH:11,6
SZH:59,6 CK:1,2 SO:1,4

EN:233 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:7,0
SZH:49,2 CK:11,4 SO:0,4

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

Gasztvital

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA (Gluténmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Görög raguleves
Tejben dara kukoricadarából (7)
Kakaó szórat
alma

Csontleves tésztaival (9)
Húsgombóc (3)
Paradisom mártás (9)
Főtt burgonya (12)

Zellerleves (9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köret

Köménymag leves
Sertés pörkölt
Zöldborsófőzelék (7)

Vegyes gyümölcsleves (7)
Zöldszéles szárnyasrizseshús
Csalamádé (10:12)

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 kivételként 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), SO (só, g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, láktá; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szexámmar; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Pulverizátorok * - édesítéssert tartalmaz.

Gasztvital