

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Sajtkrém (7) Teljeskiórlésű kenyér (1) Kápia paprika</p> <p>EN:221 ZS:3,0 TZS:1,8 FH:5,6 SZH:41,4 CK:10,7 SO:1,2</p>	<p>Tejeskávé (1;7) Zöldfűszeres vajkrém (7) Teljes kiórlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:301 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:12,6 SZH:45,7 CK:19,1 SO:1,0</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Magyaros szendvicskrém (7) Teljes kiórlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:276 ZS:11,4 TZS:6,9 FH:6,1 SZH:38,2 CK:9,3 SO:1,0</p>	<p>Forralt tej (7) Csokis gabonagolyó (1;7)</p> <p>EN:290 ZS:4,5 TZS:0,6 FH:10,4 SZH:51,0 CK:26,0 SO:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Vajkrém (7) Falusi kenyér (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:263 ZS:7,6 TZS:4,7 FH:6,8 SZH:41,9 CK:9,5 SO:0,6</p>
<p>Pírtott tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) Fasírt golyó (1;6) Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:747 ZS:39,4 TZS:5,4 FH:22,6 SZH:72,5 CK:14,1 SO:3,0</p>	<p>Tojásleves (1;3) Sajtos csirkecombfilé (7) Zöldséges bulgur (1) Alma</p> <p>EN:641 ZS:25,5 TZS:5,8 FH:30,0 SZH:70,3 CK:10,9 SO:1,6</p>	<p>Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Főtt tészta (1)</p> <p>EN:700 ZS:34,4 TZS:10,6 FH:25,9 SZH:71,0 CK:5,3 SO:2,3</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1;7) Főtt virsli Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:418 ZS:18,4 TZS:5,3 FH:16,3 SZH:46,1 CK:7,7 SO:1,7</p>	<p>Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Félbarna kenyér (1) Gofri (1;3;6) Csokoládé öntet (1;7)</p> <p>EN:1065 ZS:47,0 TZS:16,2 FH:31,1 SZH:124,4 CK:56,6 SO:2,1</p>
<p>Méz Margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:191 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:6,0 SZH:36,3 CK:5,2 SO:0,4</p>	<p>Májusi csemege (6) Margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:245 ZS:8,6 TZS:3,8 FH:9,3 SZH:32,7 CK:1,2 SO:1,2</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Stangli (1;6;7;13) Jégcsapretek</p> <p>EN:237 ZS:14,1 TZS:3,0 FH:6,2 SZH:20,2 CK:0,0 SO:1,1</p>	<p>Házi húskrém (7) Teljes kiórlésű zsemle (1;6) Savanyított aprókáposzta</p> <p>EN:264 ZS:11,1 TZS:4,0 FH:11,5 SZH:30,6 CK:1,8 SO:2,4</p>	<p>Barackos ivójoghurt (7) Teljes kiórlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:222 ZS:3,3 TZS:1,8 FH:8,0 SZH:39,3 CK:14,3 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Sajtkrém (7) Teljeskiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika</p> <p>EN:235 ZS:4,2 TZS:2,6 FH:5,9 SZH:41,9 CK:11,2 SO:1,4</p>	<p>Tejeskávé (1;7) Zöldfűszeres vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:448 ZS:10,7 TZS:4,0 FH:18,0 SZH:71,6 CK:19,9 SO:1,7</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Magyaros szendvicsskrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:451 ZS:15,9 TZS:9,2 FH:11,7 SZH:67,1 CK:10,2 SO:1,8</p>	<p>Forralt tej (7) Csokis gabonagolyó (1;7)</p> <p>EN:290 ZS:4,5 TZS:0,6 FH:10,4 SZH:51,0 CK:26,0 SO:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Vajkrém (7) Falusi kenyér (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:289 ZS:7,7 TZS:4,7 FH:7,8 SZH:47,3 CK:9,7 SO:0,6</p>
<p>Pírott tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) Fasírt golyó (1;6) Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:755 ZS:39,4 TZS:5,4 FH:23,0 SZH:73,9 CK:14,1 SO:3,1</p>	<p>Tojásleves (1;3) Sajtos csirkecombfilé (7) Zöldséges bulgur (1) Alma</p> <p>EN:699 ZS:26,1 TZS:6,0 FH:33,6 SZH:79,4 CK:11,9 SO:2,2</p>	<p>Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Főtt tészta (1)</p> <p>EN:760 ZS:36,5 TZS:11,3 FH:29,0 SZH:78,2 CK:5,7 SO:2,4</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1;7) Főtt virsli Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:538 ZS:27,4 TZS:9,3 FH:24,3 SZH:47,5 CK:7,7 SO:2,7</p>	<p>Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Félbarna kenyér (1) Gofri (1;3;6) Csokoládé öntet (1;7)</p> <p>EN:1095 ZS:48,9 TZS:16,9 FH:33,0 SZH:125,3 CK:56,6 SO:2,1</p>
<p>Méz Margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:250 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:7,1 SZH:45,8 CK:9,4 SO:0,6</p>	<p>Májusi csemege (6) Margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:289 ZS:10,6 TZS:4,4 FH:10,3 SZH:38,1 CK:1,4 SO:1,3</p>	<p>Sertéspárizsi Margarin Stangli (1;6;7;13) Jégcsapretek</p> <p>EN:424 ZS:24,2 TZS:4,4 FH:10,0 SZH:39,2 CK:0,0 SO:1,8</p>	<p>Házi húskrém (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Savanyított aprókáposzta</p> <p>EN:431 ZS:14,0 TZS:4,8 FH:18,8 SZH:59,3 CK:2,6 SO:3,3</p>	<p>Barackos ivójoghurt (7) Teljes kiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:348 ZS:4,2 TZS:1,9 FH:12,8 SZH:64,8 CK:14,9 SO:1,4</p>

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

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

. KÖZÉPISKOLA

7. hét 2025.02.10. - 2025.02.16.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Pirított tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) Fasírt golyó (1;6) Félbarna kenyér (1)	Tojásleves (1;3) Sajtos csirkecombfilé (7) Zöldséges bulgur (1) Alma	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Főtt tészta (1)	Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1;7) Főtt virsli Félbarna kenyér (1)	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Félbarna kenyér (1) Gofri (1;3;6) Csokoládé öntet (1;7)
EN:903 ZS:48,2 TZS:6,5 FH:27,3 SZH:86,2 CK:15,2 SO:3,7	EN:732 ZS:27,5 TZS:6,2 FH:36,0 SZH:82,0 CK:12,4 SO:2,3	EN:877 ZS:40,4 TZS:13,3 FH:34,2 SZH:93,8 CK:6,6 SO:2,6	EN:596 ZS:28,8 TZS:9,5 FH:26,3 SZH:56,9 CK:8,8 SO:2,9	EN:1184 ZS:53,3 TZS:17,8 FH:37,0 SZH:133,6 CK:58,3 SO:2,2

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számitott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - 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>Gyümölcs tea Petrezselymes túrókrém (7) Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:296 ZS:4,1 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:54,7 CK:13,0 SO:1,3</p>	<p>Vaníliás tej (7) margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:387 ZS:11,6 TZS:2,8 FH:9,6 SZH:59,5 CK:16,7 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcs tea Házi zöldségkrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:278 ZS:3,2 TZS:1,7 FH:3,6 SZH:56,0 CK:12,9 SO:2,1</p>	<p>Tej 2dl (7) Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:422 ZS:16,7 TZS:4,6 FH:12,9 SZH:53,7 CK:12,2 SO:2,1</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:397 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:55,2 CK:12,0 SO:1,6</p>
<p>Meggyleves (7) Pincepörkölt (sertés) (12) Csemege uborka (10;12)</p> <p>EN:541 ZS:14,5 TZS:4,4 FH:23,3 SZH:64,2 CK:18,6 SO:2,9</p>	<p>Magyaros reszeltészta leves (9;12) Sült csirkemell Finomfőzelék</p> <p>EN:471 ZS:15,2 TZS:2,3 FH:28,3 SZH:52,9 CK:6,5 SO:3,5</p>	<p>Rozmaringos zöldségleves (9;12) Carbonara spagetti alma</p> <p>EN:583 ZS:14,6 TZS:3,1 FH:14,8 SZH:95,6 CK:4,6 SO:4,2</p>	<p>Erőleves levestésztával (9;12) Fűszeres csirkefalatok Brokkolífőzelék (7;12)</p> <p>EN:404 ZS:16,2 TZS:3,0 FH:26,7 SZH:35,2 CK:11,7 SO:4,9</p>	<p>Karalábé krémeleves Sertésragu vitál módra (ananász, sertéshús) Rizs köret</p> <p>EN:452 ZS:11,8 TZS:2,0 FH:18,6 SZH:68,4 CK:5,0 SO:4,5</p>
<p>Zala felvágott margarin Abonett Paprika</p> <p>EN:193 ZS:13,5 TZS:4,1 FH:6,2 SZH:10,7 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Natúr vajkrém (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Reszelt sárgarépa</p> <p>EN:122 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:2,2 SZH:18,8 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Abonett</p> <p>EN:105 ZS:5,9 TZS:3,8 FH:4,8 SZH:7,8 CK:0,1 SO:0,6</p>	<p>Magyaros szendvicsskrém (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:207 ZS:12,5 TZS:7,7 FH:3,8 SZH:19,1 CK:1,3 SO:0,4</p>	<p>Padlizsánkrém (10) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:2,1 SZH:8,0 CK:0,2 SO:0,9</p>

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Gyümölcs tea Petrezselymes túrókrém (7) Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:290 ZS:4,1 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:53,4 CK:11,7 SO:1,3</p>	<p>Vaníliás tej (7) margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:351 ZS:8,1 TZS:2,0 FH:9,6 SZH:58,5 CK:15,7 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcs tea Házi zöldségkrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:273 ZS:3,2 TZS:1,7 FH:3,6 SZH:54,8 CK:11,6 SO:2,1</p>	<p>Tej 2dl (7) Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:390 ZS:13,2 TZS:3,8 FH:12,9 SZH:53,7 CK:12,2 SO:2,1</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:392 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:53,9 CK:10,7 SO:1,6</p>
<p>Meggyleves (7) Pincepörkölt (sertés) (12) Csemege uborka (10;12)</p> <p>EN:482 ZS:13,5 TZS:3,9 FH:20,1 SZH:64,0 CK:17,3 SO:2,5</p>	<p>Magyaros reszeltészta leves (9;12) Sült csirkemell Finomfőzelék</p> <p>EN:417 ZS:13,4 TZS:2,0 FH:25,3 SZH:46,8 CK:5,7 SO:3,0</p>	<p>Rozmaringos zöldségleves (9;12) Carbonara spagetti alma</p> <p>EN:543 ZS:14,5 TZS:3,1 FH:14,3 SZH:86,9 CK:4,3 SO:3,9</p>	<p>Erőleves levestésztával (9;12) Fűszeres csirkefalatok Brokkolífőzelék (7;12)</p> <p>EN:361 ZS:14,7 TZS:2,7 FH:23,6 SZH:31,2 CK:10,3 SO:3,6</p>	<p>Karalábé krémeleves Sertésragu vitál módra (ananász, sertéshús) Rizs köret</p> <p>EN:425 ZS:10,7 TZS:1,8 FH:16,9 SZH:65,7 CK:4,4 SO:4,2</p>
<p>Zala felvágott margarin Abonett Paprika</p> <p>EN:161 ZS:10,0 TZS:3,3 FH:6,2 SZH:10,7 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Natúr vajkrém (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Reszelt sárgarépa</p> <p>EN:122 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:2,2 SZH:18,8 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Abonett</p> <p>EN:105 ZS:5,9 TZS:3,8 FH:4,8 SZH:7,8 CK:0,1 SO:0,6</p>	<p>Magyaros szendvicsskrém (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:207 ZS:12,5 TZS:7,7 FH:3,8 SZH:19,1 CK:1,3 SO:0,4</p>	<p>Padlizsánkrém (10) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:2,1 SZH:8,0 CK:0,2 SO:0,9</p>

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Gyümölcs tea Petrezselymes túrókrém (7) Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:290 ZS:4,1 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:53,4 CK:11,7 SO:1,3</p>	<p>Vaníliás tej (7) margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:351 ZS:8,1 TZS:2,0 FH:9,6 SZH:58,5 CK:15,7 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcs tea Házi zöldségkrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:273 ZS:3,2 TZS:1,7 FH:3,6 SZH:54,8 CK:11,6 SO:2,1</p>	<p>Tej 2dl (7) Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:390 ZS:13,2 TZS:3,8 FH:12,9 SZH:53,7 CK:12,2 SO:2,1</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:392 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:53,9 CK:10,7 SO:1,6</p>
<p>Meggyleves (7) Pincepörkölt (sertés) (12) Csemege uborka (10;12)</p> <p>EN:482 ZS:13,5 TZS:3,9 FH:20,1 SZH:64,0 CK:17,3 SO:2,5</p>	<p>Magyaros reszeltészta leves (9;12) Sült csirkemell Finomfőzelék</p> <p>EN:417 ZS:13,4 TZS:2,0 FH:25,3 SZH:46,8 CK:5,7 SO:3,0</p>	<p>Rozmaringos zöldségleves (9;12) Carbonara spagetti alma</p> <p>EN:543 ZS:14,5 TZS:3,1 FH:14,3 SZH:86,9 CK:4,3 SO:3,9</p>	<p>Erőleves levestésztával (9;12) Fűszeres csirkefalatok Brokkolífőzelék (7;12)</p> <p>EN:361 ZS:14,7 TZS:2,7 FH:23,6 SZH:31,2 CK:10,3 SO:3,6</p>	<p>Karalábé krémeleves Sertésragu vitál módra (ananász, sertéshús) Rizs köret</p> <p>EN:425 ZS:10,7 TZS:1,8 FH:16,9 SZH:65,7 CK:4,4 SO:4,2</p>
<p>Zala felvágott margarin Abonett Paprika</p> <p>EN:161 ZS:10,0 TZS:3,3 FH:6,2 SZH:10,7 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Natúr vajkrém (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Reszelt sárgarépa</p> <p>EN:122 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:2,2 SZH:18,8 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Abonett</p> <p>EN:105 ZS:5,9 TZS:3,8 FH:4,8 SZH:7,8 CK:0,1 SO:0,6</p>	<p>Magyaros szendvicsskrém (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:207 ZS:12,5 TZS:7,7 FH:3,8 SZH:19,1 CK:1,3 SO:0,4</p>	<p>Padlizsánkrém (10) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:2,1 SZH:8,0 CK:0,2 SO:0,9</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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Gyümölcs tea Petrezselymes margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:350 ZS:13,6 TZS:5,0 FH:3,0 SZH:52,0 CK:10,6 SO:1,4</p>	<p>Vaníliás rizsital margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:401 ZS:8,4 TZS:2,5 FH:4,0 SZH:75,7 CK:13,9 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcs tea Házi zöldségkrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:273 ZS:3,2 TZS:1,7 FH:3,6 SZH:54,8 CK:11,6 SO:2,1</p>	<p>Rizs ital Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:428 ZS:12,8 TZS:4,2 FH:7,1 SZH:69,7 CK:11,8 SO:2,0</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:392 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:53,9 CK:10,7 SO:1,6</p>
<p>Meggyleves Pincepörkölt (sertés) (12) Csemege uborka (10;12)</p> <p>EN:500 ZS:10,9 TZS:2,0 FH:19,9 SZH:74,6 CK:24,3 SO:2,5</p>	<p>Magyaros reszeltészta leves (9;12) Sült csirkemell Finomfőzelék</p> <p>EN:417 ZS:13,4 TZS:2,0 FH:25,3 SZH:46,8 CK:5,7 SO:3,0</p>	<p>Rozmaringos zöldségleves (9;12) Carbonara spagetti alma</p> <p>EN:543 ZS:14,5 TZS:3,1 FH:14,3 SZH:86,9 CK:4,3 SO:3,9</p>	<p>Erőleves levestésztával (9;12) Fűszeres csirkefalatok Brokkolífőzelék</p> <p>EN:385 ZS:14,5 TZS:2,6 FH:23,2 SZH:38,5 CK:10,0 SO:3,5</p>	<p>Karalábé krémeleves Sertésragu vitál módra (ananász, sertéshús) Rizs köret</p> <p>EN:425 ZS:10,7 TZS:1,8 FH:16,9 SZH:65,7 CK:4,4 SO:4,2</p>
<p>Zala felvágott margarin Abonett Paprika</p> <p>EN:161 ZS:10,0 TZS:3,3 FH:6,2 SZH:10,7 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Cukkínikrém Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Reszelt sárgarépa</p> <p>EN:139 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:2,8 SZH:19,2 CK:0,5 SO:0,8</p>	<p>Sárgarépás margarin Abonett</p> <p>EN:151 ZS:12,4 TZS:3,9 FH:1,7 SZH:7,7 CK:0,1 SO:0,1</p>	<p>magyaros margarinkrém Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:252 ZS:18,5 TZS:5,8 FH:2,8 SZH:17,9 CK:0,2 SO:0,4</p>	<p>Padlizsánkrém (10) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:2,1 SZH:8,0 CK:0,2 SO:0,9</p>

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Gyümölcs tea Petrezselymes túrókrém (7) Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:290 ZS:4,1 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:53,4 CK:11,7 SO:1,3</p>	<p>Vaníliás tej (7) margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:351 ZS:8,1 TZS:2,0 FH:9,6 SZH:58,5 CK:15,7 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcs tea Házi zöldségkrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:273 ZS:3,2 TZS:1,7 FH:3,6 SZH:54,8 CK:11,6 SO:2,1</p>	<p>Tej 2dl (7) Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:390 ZS:13,2 TZS:3,8 FH:12,9 SZH:53,7 CK:12,2 SO:2,1</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:392 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:53,9 CK:10,7 SO:1,6</p>
<p>Meggyleves (7) Pincepörkölt (sertés) (12) Csemege uborka (10;12)</p> <p>EN:482 ZS:13,5 TZS:3,9 FH:20,1 SZH:64,0 CK:17,3 SO:2,5</p>	<p>Magyaros reszeltészta leves (9;12) Sült csirkemell Finomfőzelék</p> <p>EN:417 ZS:13,4 TZS:2,0 FH:25,3 SZH:46,8 CK:5,7 SO:3,0</p>	<p>Rozmaringos zöldségleves (9;12) Carbonara spagetti alma</p> <p>EN:543 ZS:14,5 TZS:3,1 FH:14,3 SZH:86,9 CK:4,3 SO:3,9</p>	<p>Erőleves levestésztával (9;12) Fűszeres csirkefalatok Brokkolífőzelék (7;12)</p> <p>EN:361 ZS:14,7 TZS:2,7 FH:23,6 SZH:31,2 CK:10,3 SO:3,6</p>	<p>Karalábé krémleves Sertésragu vitál módra (ananász, sertéshús) Rizs köret</p> <p>EN:425 ZS:10,7 TZS:1,8 FH:16,9 SZH:65,7 CK:4,4 SO:4,2</p>
<p>Zala felvágott margarin Abonett Paprika</p> <p>EN:161 ZS:10,0 TZS:3,3 FH:6,2 SZH:10,7 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Natúr vajkrém (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Reszelt sárgarépa</p> <p>EN:122 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:2,2 SZH:18,8 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Abonett</p> <p>EN:105 ZS:5,9 TZS:3,8 FH:4,8 SZH:7,8 CK:0,1 SO:0,6</p>	<p>Magyaros szendvicssalátával (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:207 ZS:12,5 TZS:7,7 FH:3,8 SZH:19,1 CK:1,3 SO:0,4</p>	<p>Padlizsánkrém (10) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:2,1 SZH:8,0 CK:0,2 SO:0,9</p>

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Gyümölcs tea Petrezselymes margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:408 ZS:13,2 TZS:3,9 FH:9,8 SZH:60,4 CK:9,7 SO:0,1</p>	<p>Vaníliás rizsital margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:459 ZS:7,9 TZS:1,4 FH:10,8 SZH:84,2 CK:12,9 SO:0,2</p>	<p>Gyümölcs tea Házi zöldségkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:331 ZS:2,7 TZS:0,6 FH:10,4 SZH:63,3 CK:10,6 SO:0,9</p>	<p>Rizs ital Baromfi párizsi margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:487 ZS:12,4 TZS:3,1 FH:13,9 SZH:78,2 CK:10,8 SO:0,8</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém (4;10) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:450 ZS:14,3 TZS:4,2 FH:15,5 SZH:62,4 CK:9,7 SO:0,3</p>
<p>Meggyleves (1) Pincepörkölt (sertés) (12) Csemege uborka (10;12)</p> <p>EN:499 ZS:11,0 TZS:2,0 FH:20,3 SZH:73,8 CK:24,2 SO:2,5</p>	<p>Reszelttészta leves (1;9;12) Sült csirkemell Finomfőzelék (1)</p> <p>EN:442 ZS:13,9 TZS:2,1 FH:27,4 SZH:48,6 CK:8,2 SO:3,2</p>	<p>Rozmaringos zöldségleves (1;9) Carbonara spagetti (1) alma</p> <p>EN:512 ZS:14,2 TZS:3,2 FH:20,2 SZH:74,4 CK:4,9 SO:3,8</p>	<p>Erőleves levestésztával (1;9;12) Fűszeres csirkefalatok Brokkolifőzelék (1)</p> <p>EN:372 ZS:14,5 TZS:2,6 FH:23,6 SZH:35,1 CK:9,0 SO:3,3</p>	<p>Karalábé krémleves Sertésragu vitál módra (ananász, sertéshús) Rizs köret</p> <p>EN:425 ZS:10,7 TZS:1,8 FH:16,9 SZH:65,7 CK:4,4 SO:4,2</p>
<p>Zala felvágott margarin vizes zsemle (1) Paprika</p> <p>EN:266 ZS:10,3 TZS:3,2 FH:9,1 SZH:32,9 CK:1,0 SO:0,7</p>	<p>Cukkinikrém vizes kifli (1) Reszelt sárgarépa</p> <p>EN:203 ZS:5,4 TZS:0,6 FH:5,5 SZH:31,8 CK:1,2 SO:0,8</p>	<p>Sárgarépás margarin vizes zsemle (1)</p> <p>EN:255 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:4,6 SZH:29,8 CK:0,8 SO:0,1</p>	<p>magyaros margarinkrém vizes kifli (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:316 ZS:18,7 TZS:5,7 FH:5,6 SZH:30,4 CK:0,8 SO:0,4</p>	<p>Padlizsánkrém (10) vizes zsemle (1)</p> <p>EN:206 ZS:6,8 TZS:1,9 FH:4,9 SZH:30,2 CK:0,9 SO:0,9</p>

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Gyümölcs tea Petrezselymes margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:355 ZS:13,6 TZS:5,0 FH:3,0 SZH:53,2 CK:11,9 SO:1,4</p>	<p>Vaníliás rizsital margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:432 ZS:11,8 TZS:3,3 FH:4,0 SZH:75,7 CK:13,9 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcs tea Házi zöldségkrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:278 ZS:3,2 TZS:1,7 FH:3,6 SZH:56,0 CK:12,9 SO:2,1</p>	<p>Rizs ital Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:460 ZS:16,3 TZS:5,0 FH:7,1 SZH:69,7 CK:11,8 SO:2,0</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:397 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:55,2 CK:12,0 SO:1,6</p>
<p>Meggyleves Pincepörkölt (sertés) (12) Csemege uborka (10;12)</p> <p>EN:553 ZS:11,6 TZS:2,2 FH:23,0 SZH:74,3 CK:24,6 SO:2,9</p>	<p>Magyaros reszeltészta leves (9;12) Sült csirkemell Finomfőzelék</p> <p>EN:471 ZS:15,2 TZS:2,3 FH:28,3 SZH:52,9 CK:6,5 SO:3,5</p>	<p>Rozmaringos zöldségleves (9;12) Carbonara spagetti alma</p> <p>EN:583 ZS:14,6 TZS:3,1 FH:14,8 SZH:95,6 CK:4,6 SO:4,2</p>	<p>Erőleves levestésztával (9;12) Fűszeres csirkefalatok Brokkolífőzelék</p> <p>EN:431 ZS:15,9 TZS:2,9 FH:26,2 SZH:43,4 CK:11,3 SO:4,8</p>	<p>Karalábé krémeleves Sertésragu vitál módra (ananász, sertéshús) Rizs köret</p> <p>EN:452 ZS:11,8 TZS:2,0 FH:18,6 SZH:68,4 CK:5,0 SO:4,5</p>
<p>Zala felvágott margarin Abonett Paprika</p> <p>EN:193 ZS:13,5 TZS:4,1 FH:6,2 SZH:10,7 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Cukkínikrém Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Reszelt sárgarépa</p> <p>EN:139 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:2,8 SZH:19,2 CK:0,5 SO:0,8</p>	<p>Sárgarépás margarin Abonett</p> <p>EN:151 ZS:12,4 TZS:3,9 FH:1,7 SZH:7,7 CK:0,1 SO:0,1</p>	<p>magyaros margarinkrém Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:306 ZS:24,5 TZS:7,7 FH:2,8 SZH:17,9 CK:0,2 SO:0,4</p>	<p>Padlizsánkrém (10) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:2,1 SZH:8,0 CK:0,2 SO:0,9</p>

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Gyümölcs tea Petrezselymes túrókrém (7) Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:290 ZS:4,1 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:53,4 CK:11,7 SO:1,3</p>	<p>Vaníliás tej (7) margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:351 ZS:8,1 TZS:2,0 FH:9,6 SZH:58,5 CK:15,7 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcs tea Házi zöldségkrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:273 ZS:3,2 TZS:1,7 FH:3,6 SZH:54,8 CK:11,6 SO:2,1</p>	<p>Tej 2dl (7) Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:390 ZS:13,2 TZS:3,8 FH:12,9 SZH:53,7 CK:12,2 SO:2,1</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:392 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:53,9 CK:10,7 SO:1,6</p>
<p>Meggyleves (7) Pincepörkölt (sertés) (12) Csemege uborka (10;12)</p> <p>EN:482 ZS:13,5 TZS:3,9 FH:20,1 SZH:64,0 CK:17,3 SO:2,5</p>	<p>Magyaros reszeltészta leves (9;12) Sült csirkemell Finomfőzelék</p> <p>EN:417 ZS:13,4 TZS:2,0 FH:25,3 SZH:46,8 CK:5,7 SO:3,0</p>	<p>Rozmaringos zöldségleves (9;12) Carbonara spagetti alma</p> <p>EN:543 ZS:14,5 TZS:3,1 FH:14,3 SZH:86,9 CK:4,3 SO:3,9</p>	<p>Erőleves levestésztával (9;12) Fűszeres csirkefalatok Brokkolífőzelék (7;12)</p> <p>EN:361 ZS:14,7 TZS:2,7 FH:23,6 SZH:31,2 CK:10,3 SO:3,6</p>	<p>Karalábé krémeleves Sertésragu vitál módra (ananász, sertéshús) Rizs köret</p> <p>EN:425 ZS:10,7 TZS:1,8 FH:16,9 SZH:65,7 CK:4,4 SO:4,2</p>
<p>Zala felvágott margarin Abonett Paprika</p> <p>EN:161 ZS:10,0 TZS:3,3 FH:6,2 SZH:10,7 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Natúr vajkrém (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Reszelt sárgarépa</p> <p>EN:122 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:2,2 SZH:18,8 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Abonett</p> <p>EN:105 ZS:5,9 TZS:3,8 FH:4,8 SZH:7,8 CK:0,1 SO:0,6</p>	<p>Magyaros szendvicsskrém (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:207 ZS:12,5 TZS:7,7 FH:3,8 SZH:19,1 CK:1,3 SO:0,4</p>	<p>Padlizsánkrém (10) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:2,1 SZH:8,0 CK:0,2 SO:0,9</p>

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Gyümölcs tea Petrezselymes túrókrém (7) Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:290 ZS:4,1 TZS:2,8 FH:8,1 SZH:53,4 CK:11,7 SO:1,3</p>	<p>Vaníliás tej (7) margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:351 ZS:8,1 TZS:2,0 FH:9,6 SZH:58,5 CK:15,7 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcs tea Házi zöldségkrém Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:273 ZS:3,2 TZS:1,7 FH:3,6 SZH:54,8 CK:11,6 SO:2,1</p>	<p>Tej 2dl (7) Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:390 ZS:13,2 TZS:3,8 FH:12,9 SZH:53,7 CK:12,2 SO:2,1</p>	<p>Gyümölcs tea Tonhalkrém (4;10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p> <p>EN:392 ZS:14,8 TZS:5,3 FH:8,7 SZH:53,9 CK:10,7 SO:1,6</p>
<p>Meggyleves (7) Pincepörkölt (sertés) (12) Csemege uborka (10;12)</p> <p>EN:482 ZS:13,5 TZS:3,9 FH:20,1 SZH:64,0 CK:17,3 SO:2,5</p>	<p>Magyaros reszeltészta leves (9;12) Sült csirkemell Finomfőzelék</p> <p>EN:417 ZS:13,4 TZS:2,0 FH:25,3 SZH:46,8 CK:5,7 SO:3,0</p>	<p>Rozmaringos zöldségleves (9;12) Carbonara spagetti alma</p> <p>EN:543 ZS:14,5 TZS:3,1 FH:14,3 SZH:86,9 CK:4,3 SO:3,9</p>	<p>Erőleves levestésztával (9;12) Fűszeres csirkefalatok Brokkolífőzelék (7;12)</p> <p>EN:361 ZS:14,7 TZS:2,7 FH:23,6 SZH:31,2 CK:10,3 SO:3,6</p>	<p>Karalábé krémleves Sertésragu vitál módra (ananász, sertéshús) Rizs köret</p> <p>EN:425 ZS:10,7 TZS:1,8 FH:16,9 SZH:65,7 CK:4,4 SO:4,2</p>
<p>Zala felvágott margarin Abonett Paprika</p> <p>EN:161 ZS:10,0 TZS:3,3 FH:6,2 SZH:10,7 CK:0,3 SO:0,7</p>	<p>Natúr vajkrém (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Reszelt sárgarépa</p> <p>EN:122 ZS:3,9 TZS:2,4 FH:2,2 SZH:18,8 CK:0,4 SO:0,1</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Abonett</p> <p>EN:105 ZS:5,9 TZS:3,8 FH:4,8 SZH:7,8 CK:0,1 SO:0,6</p>	<p>Magyaros szendvicsskrém (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Jégcsapretek</p> <p>EN:207 ZS:12,5 TZS:7,7 FH:3,8 SZH:19,1 CK:1,3 SO:0,4</p>	<p>Padlizsánkrém (10) Abonett</p> <p>EN:101 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:2,1 SZH:8,0 CK:0,2 SO:0,9</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számitott energia; kcal/adag), **ZS** (zsír; g/adag), **TZS** (telített zsírsav; g/adag), **FH** (fehérje; g/adag), **SZH** (szénhidrát; g/adag), **CK** (cukor; g/adag), **SÓ** (só; g/adag)
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - 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 (4 tejmentes)
7. hét 2025.02.10. - 2025.02.16.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Pirított tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) Sült csirkecomb filé Félbarna kenyér (1)	Tojásleves (1;3) Sült csirkemelcsíkok Zöldséges bulgur (1) Alma	BrokkolikréMLEVES (1) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Főtt tészta (1)	Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1) Főtt virsli Félbarna kenyér (1)	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Félbarna kenyér (1) Kakaó szórat Főtt tészta (1)
EN:649 ZS:21,8 TZS:3,6 FH:35,8 SZH:73,3 CK:14,2 SO:3,2	EN:677 ZS:22,0 TZS:3,0 FH:36,4 SZH:80,2 CK:10,6 SO:1,7	EN:782 ZS:31,9 TZS:9,0 FH:32,6 SZH:91,0 CK:7,3 SO:2,5	EN:599 ZS:28,6 TZS:9,5 FH:24,8 SZH:59,6 CK:9,3 SO:2,9	EN:897 ZS:24,5 TZS:6,5 FH:32,2 SZH:133,2 CK:19,7 SO:2,1

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Bebo margarin Teljeskiórlésű kenyér (1) Kápia paprika</p> <p>EN:224 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:4,8 SZH:40,4 CK:9,7 SO:0,9</p>	<p>Tejeskávé TM (1) Zöldfűszeres margarin Teljes kiórlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:532 ZS:13,3 TZS:3,4 FH:10,7 SZH:93,5 CK:25,7 SO:1,5</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Magyaros margarinkrém Teljes kiórlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:527 ZS:25,9 TZS:7,7 FH:10,7 SZH:64,7 CK:9,2 SO:1,8</p>	<p>Rizs ital Bebo margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:346 ZS:6,7 TZS:1,4 FH:7,8 SZH:63,6 CK:10,8 SO:0,6</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka Bebo margarin Falusi kenyér (1) Kígyóborka</p> <p>EN:295 ZS:6,0 TZS:1,5 FH:13,3 SZH:46,9 CK:9,4 SO:1,3</p>
<p>Pirított tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) Sült csirkecomb filé Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:545 ZS:16,0 TZS:2,9 FH:32,3 SZH:64,2 CK:13,4 SO:2,9</p>	<p>Tojásleves (1;3) Sült csirkemellcsíkok Zöldséges bulgur (1) Alma</p> <p>EN:633 ZS:20,5 TZS:2,7 FH:31,7 SZH:77,7 CK:10,2 SO:1,6</p>	<p>Brokkolikrémleves (1) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Főtt tészta (1)</p> <p>EN:672 ZS:28,9 TZS:7,5 FH:27,5 SZH:75,0 CK:6,1 SO:2,3</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1) Főtt virsli Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:540 ZS:27,3 TZS:9,3 FH:23,2 SZH:49,4 CK:8,1 SO:2,7</p>	<p>Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Félbarna kenyér (1) Kakaó szórat Főtt tészta (1)</p> <p>EN:771 ZS:21,8 TZS:5,7 FH:27,0 SZH:113,4 CK:18,8 SO:1,9</p>
<p>Méz Bebo margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:246 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:7,1 SZH:45,8 CK:9,4 SO:0,4</p>	<p>Májusi csemege (6) Bebo margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:285 ZS:10,1 TZS:4,0 FH:10,3 SZH:38,1 CK:1,4 SO:1,1</p>	<p>Csirkemellsonka Bebo margarin Falusi kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:264 ZS:6,0 TZS:1,5 FH:13,4 SZH:39,0 CK:1,4 SO:1,3</p>	<p>Házi húskrém Teljes kiórlésű zsemle (1;6) Savanyított aprókáposzta</p> <p>EN:396 ZS:9,3 TZS:4,8 FH:20,0 SZH:59,5 CK:2,6 SO:3,4</p>	<p>Barack lekvár Margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:269 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:7,0 SZH:49,2 CK:11,4 SO:0,6</p>

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

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (8 diabétesz)
7. hét 2025.02.10. - 2025.02.16.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd	Pirított tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) Fasírt golyó (1;6)	Tojásleves (1;3) Sajtos csirkecombfilé (7) Bulgur köret (1) Alma	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Tészta köret (1)	Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1;7) Főtt virsli teljeskiőrlésű kenyér (1)	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Gofri (1;3;6) Csokoládé öntet (7) *
Uzsonna					
	EN:649 ZS:39,0 TZS:5,3 FH:19,0 SZH:52,4 CK:13,4 SO:2,9	EN:486 ZS:20,6 TZS:5,5 FH:26,9 SZH:46,0 CK:5,8 SO:2,3	EN:698 ZS:37,1 TZS:11,3 FH:26,5 SZH:63,8 CK:5,0 SO:2,6	EN:512 ZS:27,4 TZS:9,2 FH:23,2 SZH:41,5 CK:7,3 SO:2,5	EN:961 ZS:50,7 TZS:17,4 FH:31,8 SZH:89,0 CK:39,0 SO:1,5

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

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (8/6 diabétesz 70g)
7. hét 2025.02.10. - 2025.02.16.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Pirított tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) * Fasírt golyó (1;6) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Tojásleves (1;3) Sajtos csirkecombfilé (7) Bulgur köret (1) Alma	Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Tészta köret (1)	Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1;7) Főtt virsli teljeskiőrlésű kenyér (1)	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Kakaó szórat * Tészta köret (1)
EN:713 ZS:39,5 TZS:5,3 FH:22,9 SZH:63,1 CK:5,5 SO:2,8	EN:577 ZS:20,6 TZS:5,4 FH:30,5 SZH:64,9 CK:8,5 SO:2,5	EN:698 ZS:37,1 TZS:11,3 FH:26,5 SZH:63,8 CK:5,0 SO:2,6	EN:538 ZS:27,5 TZS:9,3 FH:24,2 SZH:46,7 CK:7,4 SO:2,5	EN:558 ZS:23,8 TZS:6,8 FH:19,9 SZH:61,3 CK:1,7 SO:2,0

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

. ISKOLA FELSŐ (8/1/3 diabétesz 50 ebéd)
7. hét 2025.02.10. - 2025.02.16.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Pirított tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) * Fasírt golyó (1;6) teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)	Tojásleves (1;3) Sajtos csirkecombfilé (7) Bulgur köret (1) Alma	Brokkolikrémleves (1;7) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Tészta köret (1)	Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1;7) Főtt virsli teljeskiőrlésű kenyér (1)	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Kakaó szórat * Tészta köret (1)
EN:660 ZS:39,3 TZS:5,3 FH:21,0 SZH:52,8 CK:5,3 SO:2,8	EN:522 ZS:20,8 TZS:5,5 FH:28,2 SZH:53,0 CK:6,8 SO:2,3	EN:589 ZS:34,1 TZS:10,0 FH:23,7 SZH:46,5 CK:3,8 SO:2,5	EN:538 ZS:27,5 TZS:9,3 FH:24,2 SZH:46,7 CK:7,4 SO:2,5	EN:445 ZS:17,6 TZS:6,1 FH:17,9 SZH:49,3 CK:1,1 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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (8/4 diabétesz 45g)
7. hét 2025.02.10. - 2025.02.16.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Pirított tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) * Fasírt golyó (1;6)	Tojásleves (1;3) Sajtos csirkecombfilé (7) Bulgur köret (1) Alma	Brokkolikrémleves (1;7) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Tészta köret (1)	Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1;7) Főtt virsli teljeskiőrlésű kenyér (1)	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Kakaó szórat * Tészta köret (1)
EN:607 ZS:39,1 TZS:5,3 FH:19,0 SZH:42,4 CK:5,1 SO:2,8	EN:486 ZS:20,6 TZS:5,5 FH:26,9 SZH:46,0 CK:5,8 SO:2,3	EN:577 ZS:34,1 TZS:9,9 FH:23,3 SZH:44,1 CK:3,7 SO:2,5	EN:538 ZS:27,5 TZS:9,3 FH:24,2 SZH:46,7 CK:7,4 SO:2,5	EN:445 ZS:17,6 TZS:6,1 FH:17,9 SZH:49,3 CK:1,1 SO:1,1

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Sajtkrém (7) Teljeskiórlésű kenyér (1) Kápia paprika</p> <p>EN:221 ZS:3,0 TZS:1,8 FH:5,6 SZH:41,4 CK:10,7 SO:1,2</p>	<p>Tejeskávé (1;7) Zöldfűszeres vajkrém (7) Teljes kiórlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:301 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:12,6 SZH:45,7 CK:19,1 SO:1,0</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Magyaros szendvicskrém (7) Teljes kiórlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:276 ZS:11,4 TZS:6,9 FH:6,1 SZH:38,2 CK:9,3 SO:1,0</p>	<p>Forralt tej (7) Csokis gabonagolyó (1;7)</p> <p>EN:314 ZS:7,1 TZS:4,6 FH:10,4 SZH:51,0 CK:16,0 SO:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Vajkrém (7) Falusi kenyér (1) Kígyóborka</p> <p>EN:263 ZS:7,6 TZS:4,7 FH:6,8 SZH:41,9 CK:9,5 SO:0,6</p>
<p>Pírtott tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) Sült csirkecomb filé Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:522 ZS:15,2 TZS:2,8 FH:30,0 SZH:62,7 CK:13,4 SO:2,7</p>	<p>Rántott leves (1) Sajtos csirkecombfilé (7) Zöldséges bulgur (1) Alma</p> <p>EN:647 ZS:25,3 TZS:5,6 FH:29,0 SZH:73,0 CK:10,9 SO:2,0</p>	<p>Brokkolikrémleves (1;7) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Főtt tészta (1)</p> <p>EN:650 ZS:31,6 TZS:9,3 FH:25,1 SZH:65,7 CK:4,7 SO:2,2</p>	<p>Zöldségleves (1;9) Zöldborsófőzelék (1;7) Főtt virsli Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:391 ZS:18,0 TZS:4,9 FH:13,6 SZH:43,3 CK:8,1 SO:1,9</p>	<p>Sertés gulyásleves (1;9;12) Félbarna kenyér (1) Főtt tészta (1) Kakaó szórát</p> <p>EN:622 ZS:15,4 TZS:2,8 FH:20,6 SZH:97,7 CK:18,4 SO:2,2</p>
<p>Méz Margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:191 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:6,0 SZH:36,3 CK:5,2 SO:0,4</p>	<p>Májusi csemege (6) Margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:245 ZS:8,6 TZS:3,8 FH:9,3 SZH:32,7 CK:1,2 SO:1,2</p>	<p>Csirkemellsonka Margarin Stangli (1;6;7;13) Jégcsapretek</p> <p>EN:201 ZS:9,5 TZS:1,0 FH:7,7 SZH:20,0 CK:0,1 SO:1,1</p>	<p>Házi húskrém (7) Teljes kiórlésű zsemle (1;6) Savanyított aprókáposzta</p> <p>EN:264 ZS:11,1 TZS:4,0 FH:11,5 SZH:30,6 CK:1,8 SO:2,4</p>	<p>Barackos ivójoghurt (7) Teljes kiórlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:222 ZS:3,3 TZS:1,8 FH:8,0 SZH:39,3 CK:14,3 SO:0,8</p>

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Bebo margarin Teljeskiórlésű kenyér (1) Kápia paprika</p> <p>EN:224 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:4,8 SZH:40,4 CK:9,7 SO:0,9</p>	<p>Tejeskávé TM (1) Zöldfűszeres margarin Teljes kiórlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:379 ZS:9,5 TZS:2,4 FH:5,9 SZH:67,9 CK:25,2 SO:0,8</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Magyaros margarinkrém Teljes kiórlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:334 ZS:18,9 TZS:5,8 FH:5,4 SZH:36,4 CK:8,6 SO:1,1</p>	<p>Rizs ital Bebo margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:319 ZS:6,7 TZS:1,4 FH:6,8 SZH:58,2 CK:10,6 SO:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka Bebo margarin Falusi kenyér (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:258 ZS:5,4 TZS:1,4 FH:10,8 SZH:41,3 CK:9,2 SO:1,0</p>
<p>Pírtott tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) Sült csirkecomb filé Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:522 ZS:15,2 TZS:2,8 FH:30,0 SZH:62,7 CK:13,4 SO:2,7</p>	<p>Rántott leves (1) Sült csirkemellcsíkok Zöldséges bulgur (1) Alma</p> <p>EN:581 ZS:19,8 TZS:2,4 FH:26,9 SZH:71,2 CK:9,2 SO:1,4</p>	<p>Brokkolikrémleves (1) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Főtt tészta (1)</p> <p>EN:612 ZS:26,8 TZS:6,8 FH:24,5 SZH:67,8 CK:5,8 SO:2,2</p>	<p>Zöldségleves (1;9) Zöldborsófőzelék (1) Főtt virsli Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:393 ZS:17,8 TZS:5,0 FH:12,5 SZH:45,2 CK:8,5 SO:1,9</p>	<p>Sertés gulyásleves (1;9;12) Félbarna kenyér (1) Kakaó szórat Főtt tészta (1)</p> <p>EN:622 ZS:15,4 TZS:2,8 FH:20,6 SZH:97,7 CK:18,4 SO:2,2</p>
<p>Méz Bebo margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:204 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,0 SZH:36,3 CK:5,2 SO:0,4</p>	<p>Májusi csemege (6) Bebo margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:258 ZS:10,1 TZS:4,0 FH:9,3 SZH:32,7 CK:1,2 SO:1,1</p>	<p>Csirkemellsonka Bebo margarin Falusi kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:226 ZS:5,4 TZS:1,4 FH:10,9 SZH:33,5 CK:1,2 SO:1,0</p>	<p>Házi húskrém Teljes kiórlésű zsemle (1;6) Savanyított aprókáposzta</p> <p>EN:238 ZS:7,5 TZS:4,0 FH:12,4 SZH:30,7 CK:1,8 SO:2,5</p>	<p>Barack lekvár Bebo margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:238 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,0 SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4</p>

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Bebo margarin Teljeskiórlésű kenyér (1) Kápia paprika</p> <p>EN:224 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:4,8 SZH:40,4 CK:9,7 SO:0,9</p>	<p>Tejeskávé TM (1) Zöldfűszeres margarin Teljes kiórlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:379 ZS:9,5 TZS:2,4 FH:5,9 SZH:67,9 CK:25,2 SO:0,8</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Magyaros margarinkrém Teljes kiórlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:334 ZS:18,9 TZS:5,8 FH:5,4 SZH:36,4 CK:8,6 SO:1,1</p>	<p>Rizs ital Bebo margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:319 ZS:6,7 TZS:1,4 FH:6,8 SZH:58,2 CK:10,6 SO:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka Bebo margarin Falusi kenyér (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:258 ZS:5,4 TZS:1,4 FH:10,8 SZH:41,3 CK:9,2 SO:1,0</p>
<p>Pírott tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) Sült csirkecomb filé Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:522 ZS:15,2 TZS:2,8 FH:30,0 SZH:62,7 CK:13,4 SO:2,7</p>	<p>Tojásleves (1;3) Sült csirkemellcsíkok Zöldséges bulgur (1) Alma</p> <p>EN:576 ZS:20,0 TZS:2,6 FH:28,0 SZH:68,5 CK:9,2 SO:1,1</p>	<p>Brokkolikrémleves (1) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Főtt tészta (1)</p> <p>EN:612 ZS:26,8 TZS:6,8 FH:24,5 SZH:67,8 CK:5,8 SO:2,2</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1) Főtt virsli Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:420 ZS:18,2 TZS:5,3 FH:15,3 SZH:48,0 CK:8,1 SO:1,7</p>	<p>Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Félbarna kenyér (1) Kakaó szórat Főtt tészta (1)</p> <p>EN:706 ZS:19,7 TZS:4,9 FH:23,9 SZH:105,3 CK:18,5 SO:1,9</p>
<p>Méz Bebo margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:204 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,0 SZH:36,3 CK:5,2 SO:0,4</p>	<p>Májusi csemege (6) Bebo margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:258 ZS:10,1 TZS:4,0 FH:9,3 SZH:32,7 CK:1,2 SO:1,1</p>	<p>Csirkemellsonka Bebo margarin Falusi kenyér (1) Jégcsapretek</p> <p>EN:226 ZS:5,4 TZS:1,4 FH:10,9 SZH:33,5 CK:1,2 SO:1,0</p>	<p>Házi húskrém Teljes kiórlésű zsemle (1;6) Savanyított aprókáposzta</p> <p>EN:238 ZS:7,5 TZS:4,0 FH:12,4 SZH:30,7 CK:1,8 SO:2,5</p>	<p>Barack lekvár Margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:224 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:6,0 SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4</p>

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

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Sajtkrém (7) Teljeskiórlésű kenyér (1) Kápia paprika</p> <p>EN:221 ZS:3,0 TZS:1,8 FH:5,6 SZH:41,4 CK:10,7 SO:1,2</p>	<p>Tejeskávé (1;7) Zöldfűszeres vajkrém (7) Teljes kiórlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:301 ZS:7,9 TZS:2,7 FH:12,6 SZH:45,7 CK:19,1 SO:1,0</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Magyaros szendvicskrém (7) Teljes kiórlésű zsemle (1;6)</p> <p>EN:276 ZS:11,4 TZS:6,9 FH:6,1 SZH:38,2 CK:9,3 SO:1,0</p>	<p>Forralt tej (7) Csokis gabonagolyó (1;7)</p> <p>EN:314 ZS:7,1 TZS:4,6 FH:10,4 SZH:51,0 CK:16,0 SO:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Vajkrém (7) Falusi kenyér (1) Kígyóuborka</p> <p>EN:263 ZS:7,6 TZS:4,7 FH:6,8 SZH:41,9 CK:9,5 SO:0,6</p>
<p>Pírott tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) Fasírt golyó (1;6) Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:747 ZS:39,4 TZS:5,4 FH:22,6 SZH:72,5 CK:14,1 SO:3,0</p>	<p>Tojásleves (1;3) Sajtos csirkecombfilé (7) Zöldséges bulgur (1) Alma</p> <p>EN:641 ZS:25,5 TZS:5,8 FH:30,0 SZH:70,3 CK:10,9 SO:1,6</p>	<p>Brokkolikrémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Hentes pulykatokány (1;10;12) Főtt tészta (1)</p> <p>EN:598 ZS:22,4 TZS:6,2 FH:27,5 SZH:71,1 CK:5,3 SO:2,2</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1;7) Főtt virsli Félbarna kenyér (1)</p> <p>EN:418 ZS:18,4 TZS:5,3 FH:16,3 SZH:46,1 CK:7,7 SO:1,7</p>	<p>Csirke gulyásleves (1;3;9;12) Félbarna kenyér (1) Gofri (1;3;6) Csokoládé öntet (1;7)</p> <p>EN:1042 ZS:44,2 TZS:15,2 FH:30,8 SZH:124,5 CK:56,6 SO:2,2</p>
<p>Méz Margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:191 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:6,0 SZH:36,3 CK:5,2 SO:0,4</p>	<p>Margarin Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:176 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:6,0 SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,4</p>	<p>Csirkemellsonka Margarin Stangli (1;6;7;13) Jégcsapretek</p> <p>EN:201 ZS:9,5 TZS:1,0 FH:7,7 SZH:20,0 CK:0,1 SO:1,1</p>	<p>Házi szárnyas húskrém (7) Teljes kiórlésű zsemle (1;6) Savanyított aprókáposzta</p> <p>EN:212 ZS:4,9 TZS:1,8 FH:12,3 SZH:30,6 CK:1,8 SO:2,5</p>	<p>Barackos ivójoghurt (7) Teljes kiórlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:222 ZS:3,3 TZS:1,8 FH:8,0 SZH:39,3 CK:14,3 SO:0,8</p>

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

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

. ISKOLA ALSÓ (8/1/11 20-40-20)
7. hét 2025.02.10. - 2025.02.16.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Pirított tésztaleves (1;9) Paradicsomos káposzta (1) * Fasírt golyó (1;6)	Tojásleves (1;3) Sajtos csirkecombfilé (7) Bulgur köret (1) Alma	Brokkolikrémleves (1;7) Hentes sertéstokány (1;6;10;12) Tészta köret (1)	Daragaluska leves (1;3;9) Zöldborsófőzelék (1;7) Főtt virsli teljeskiőrlésű kenyér (1)	Sertés gulyásleves (1;3;9;12) Kakaó szórat * Tészta köret (1)
EN:599 ZS:39,0 TZS:5,3 FH:18,6 SZH:41,0 CK:5,1 SO:2,7	EN:462 ZS:19,9 TZS:5,3 FH:24,7 SZH:43,9 CK:5,8 SO:1,7	EN:544 ZS:31,2 TZS:9,1 FH:21,5 SZH:44,1 CK:3,7 SO:2,3	EN:392 ZS:18,3 TZS:5,2 FH:15,3 SZH:40,1 CK:7,3 SO:1,4	EN:416 ZS:15,7 TZS:5,4 FH:15,9 SZH:48,4 CK:1,1 SO:1,1

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