

Hétfő
04.28Kedd
04.29Szerda
04.30Csütörtök
05.01Péntek
05.02

Tízórai

Forralt tej (7;)

EN:78.2kcal ZS:2.5g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g
SÓ:0.2g CA:204.0mg

Sajtos párizsi (7;)

EN:73.6kcal ZS:6.3g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.2g
FH:5.3g SÓ:0.8g

Margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g

Erdei gyümölcs tea (12;)

EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

Tonhalkrém (3;4;7;10;)

EN:263.1kcal ZS:22.6g TZS:7.4g SZH:3.1g CK:2.3g
FH:11.0g SÓ:1.2g CA:22.5mg

Félbarna kenyér (1;)

EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g
FH:4.1g SÓ:0.7g

Jégcsapretek

EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g

Gyümölcs tea (12;)

EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

Főtt virsli P

EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g

Mustár (10;)

EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g
FH:0.5g SÓ:0.4g

Ebéd A

Bakonyi sertés betyárleves (1;7;)

EN:253.7kcal ZS:15.1g TZS:3.8g SZH:13.0g
CK:2.3g FH:16.1g SÓ:1.2g CA:36.0mg

Tejberizs (7;)

EN:355.0kcal ZS:4.6g TZS:0.1g SZH:64.7g
CK:26.0g FH:14.6g SÓ:0.8g CA:360.0mg

Fahéj szórát

EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

Félbarna kenyér (1;)

EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g
FH:2.0g SÓ:0.3g

Alma

EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g

Zöldséges tarhonyaleves (1;)

EN:148.6kcal ZS:8.0g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:2.2g
FH:2.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg

Főtt tojás (3;)

EN:81.2kcal ZS:5.8g TZS:1.7g FH:7.0g

Sóska mártás (1;7;)

EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:5.3g
FH:4.6g SÓ:9.9g CA:72.0mg

Főtt burgonya 1/2 (12;)

EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g
FH:3.6g SÓ:0.5g

Mandarin

EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g

Brokkolikrémleves (1;7;)

EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:0.1g SZH:16.5g CK:1.5g
FH:5.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg

Levesgyöngy (1;3;7;)

EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g
FH:0.8g SÓ:0.1g

Zöldséges pulykaapró

EN:314.5kcal ZS:21.0g TZS:2.8g SZH:8.0g CK:0.4g
FH:22.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg

Bulgur köret (1;)

EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g
CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g

Körte

EN:57.2kcal SZH:13.2g CK:1.7g FH:0.4g

Ebéd B

Bakonyi sertés betyárleves (1;7;)

EN:253.7kcal ZS:15.1g TZS:3.8g SZH:13.0g
CK:2.3g FH:16.1g SÓ:1.2g CA:36.0mg

Tejföl (7;)

EN:39.6kcal ZS:3.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g
SÓ:0.0g

Reszelt sajt (7;)

EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g FH:7.8g SÓ:0.4g
CA:240.0mg

Spagetti (1;)

EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g
CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.2g

Félbarna kenyér (1;)

EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g
FH:2.0g SÓ:0.3g

Alma

EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g

Zöldséges tarhonyaleves (1;)

EN:148.6kcal ZS:8.0g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:2.2g
FH:2.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg

Sertés vagdalt (1;3;)

EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g
CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg

Paradicsomos káposzta (1;)

EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g
CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g
FH:3.6g SÓ:0.5g

Mandarin

EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g

Brokkolikrémleves (1;7;)

EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:0.1g SZH:16.5g CK:1.5g
FH:5.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg

Levesgyöngy (1;3;7;)

EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g
FH:0.8g SÓ:0.1g

Bolognai spagetti sertés (1;)

EN:753.8kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:102.1g
CK:40.0g FH:33.3g SÓ:19.2g CA:0.0mg

Reszelt sajt (7;)

EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g FH:5.2g SÓ:0.3g
CA:160.0mg

Körte

EN:57.2kcal SZH:13.2g CK:1.7g FH:0.4g

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

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.					
Gasztvital		Hétfő 04.28		Kedd 04.29		Szerda 04.30		Csütörtök 05.01		Péntek 05.02	
Uzsonna		Natúr vajkrém (7;) EN:3480.0kcal ZS:350.0g TZS:227.5g SZH:60.0g CK:23.0g FH:24.0g SÓ:10.0g CA:500.0mg Zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g		Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Zöldhagyma		Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:92.3kcal ZS:9.0g TZS:5.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:1.1g CA:19.3mg Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g					
Összesítés		EN: 5714.8 kcal; ZS: 421.1 g; TZS: 244.7 g; SZH: 361.2 g; CK: 84.0 g; FH: 119.1 g; SÓ: 17.5 g; CA: 1376.0 mg;		EN: 2409.3 kcal; ZS: 88.9 g; TZS: 22.6 g; SZH: 308.3 g; CK: 49.0 g; FH: 78.3 g; SÓ: 18.6 g; CA: 118.5 mg;		EN: 2755.1 kcal; ZS: 105.6 g; TZS: 27.8 g; SZH: 336.4 g; CK: 70.6 g; FH: 108.6 g; SÓ: 27.4 g; CA: 179.3 mg;					

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