

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Miskolc SZOCIÁLIS (12/4 epekímélő tejcukormentes)

43. hét 2024.10.21. - 2024.10.27.

Reggeli

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Citromos tea - cukorral Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Margarin Toast felvágott	Gyümölcs tea (12) Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Margarin Laktózmentes kockasajt (7) Kaliforniai paprika	Citromos tea - cukorral Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Margarin Szerencse szelet (6;10)	Gyümölcs tea (12) Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Sajtkrém (7)	Citromos tea - cukorral Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Főtt virsli Mustár (10)	Gyümölcs tea (12) Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Laktózmentes tej (7) Foszlós kalács (1;3;6;7)	Citromos tea - cukorral Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Házi sajtkrém - LM (7) Kaliforniai paprika
EN:557 ZS:8,1 TZS:3,0 FH:14,9 SZH:103,8 CK:40,8 SO:2,9	EN:562 ZS:7,9 TZS:3,5 FH:16,4 SZH:104,1 CK:43,0 SO:2,0	EN:575 ZS:10,4 TZS:3,7 FH:17,3 SZH:101,4 CK:40,6 SO:2,7	EN:542 ZS:5,4 TZS:3,2 FH:16,0 SZH:105,5 CK:45,0 SO:2,4	EN:754 ZS:25,8 TZS:7,6 FH:23,9 SZH:104,6 CK:41,6 SO:4,4	EN:833 ZS:11,8 TZS:5,9 FH:26,2 SZH:155,4 CK:61,0 SO:2,5	EN:584 ZS:13,4 TZS:6,2 FH:11,5 SZH:102,4 CK:41,7 SO:1,7
Banán	Zabkeksz (1)	Narancs	Tereferé mézes (1;6)	Friss gyümölcssaláta (banán, alma)	Citromos nápolyi (1;6)	Alma
EN:84 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:19,4 CK: SO:	EN:186 ZS:8,4 TZS:3,6 FH:3,0 SZH:24,0 CK:9,8 SO:0,5	EN:33 ZS: TZS: FH:0,5 SZH:6,8 CK: SO:	EN:185 ZS:7,0 TZS:3,2 FH:3,0 SZH:26,7 CK:7,0 SO:0,2	EN:61 ZS:0,2 TZS: FH:0,6 SZH:14,0 CK: SO:	EN:186 ZS:10,7 TZS:4,1 FH:2,0 SZH:20,3 CK:8,9 SO:0,1	EN:25 ZS:0,3 TZS: FH: SZH:5,6 CK: SO:
Zöldséges gombaleves - epés Levesbetét tészta (1) Majorannás csirkemáj Főtt burgonya (12) Céklasaláta (10) *	Csirkeragu leves (1;9) Levesbetét tészta (1) Sajtos tejfölös tészta (tészta) (1) Laktózmentes sajt szórat (7) LM tejföl öntet (7)	Csontleves-epés (9;12) Levesbetét tészta (1) Sertéspörkölt Főtt burgonya (12) Almakompót	Vegyes gyümölcsleves LM-epés (1;7) Natúr pulykaapró Párolt rizs	Lebbencsleves - epés (1;12) Sertéspörkölt Tökfőzelék LM (1;7)	Tojásleves (1;3) Csirkepaprikás LM (1;7) Köret tészta (1)	Tavaszeleves (9) Levesbetét tészta (1) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1) * Főtt burgonya 1/2 adag (12)
EN:597 ZS:15,1 TZS:2,5 FH:27,4 SZH:81,7 CK:7,4 SO:10,2	EN:804 ZS:28,3 TZS:13,1 FH:41,3 SZH:94,4 CK:6,4 SO:9,0	EN:732 ZS:25,7 TZS:6,3 FH:24,9 SZH:92,6 CK:13,7 SO:10,3	EN:713 ZS:15,5 TZS:3,6 FH:28,9 SZH:114,4 CK:22,2 SO:6,1	EN:631 ZS:29,8 TZS:9,8 FH:21,1 SZH:66,5 CK:4,2 SO:5,3	EN:761 ZS:23,0 TZS:4,7 FH:35,1 SZH:100,2 CK:3,9 SO:9,1	EN:747 ZS:23,3 TZS:5,2 FH:25,0 SZH:104,1 CK:20,7 SO:8,7
Édes keksz (1;6)	Alma	LM joghurt (7)	Alma	Kifli 1db (1;7) Mogyorókrém (1;5;6;7)	Banán	Mixxelt szórt kifli (1;7)
EN:185 ZS:7,0 TZS:3,2 FH:3,0 SZH:26,7 CK:7,0 SO:0,2	EN:25 ZS:0,3 TZS: FH: SZH:5,6 CK: SO:	EN:93 ZS:5,4 TZS:3,6 FH:5,1 SZH:6,0 CK:6,0 SO:0,2	EN:25 ZS:0,3 TZS: FH: SZH:5,6 CK: SO:	EN:305 ZS:9,9 TZS:5,4 FH:4,6 SZH:41,2 CK:18,8 SO:0,4	EN:84 ZS: TZS: FH:1,0 SZH:19,4 CK: SO:	EN:116 ZS:0,9 TZS:0,4 FH:3,5 SZH:23,0 CK:1,1 SO:0,4
Gyümölcs tea (12) Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Rizsfelfújt - LM (3;7) * Lekvár	Citromos tea - cukorral Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Tojáskrém (3;10)	Gyümölcs tea (12) Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Margarin Sertés párizsi	Citromos tea - cukorral Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Laktózmentes tej (7) Ízes bukta (házi) (1;3;7)	Gyümölcs tea (12) Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Margarin Laktózmentes kockasajt (7) Kaliforniai paprika	Citromos tea - cukorral Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Margarin Pulyka pizza felvágott (1;6)	Gyümölcs tea (12) Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Margarin Sonkás szelet (6) Kaliforniai paprika
EN:1074 ZS:7,9 TZS:4,1 FH:29,0 SZH:217,8 CK:92,8 SO:3,0	EN:546 ZS:8,5 TZS:2,6 FH:14,0 SZH:100,4 CK:40,5 SO:2,8	EN:618 ZS:15,4 TZS:5,7 FH:15,8 SZH:101,3 CK:40,5 SO:2,8	EN:1202 ZS:23,0 TZS:6,9 FH:33,3 SZH:208,4 CK:71,4 SO:2,5	EN:566 ZS:7,9 TZS:3,5 FH:16,4 SZH:104,1 CK:43,0 SO:2,0	EN:566 ZS:9,1 TZS:3,0 FH:17,3 SZH:100,9 CK:40,8 SO:2,8	EN:576 ZS:8,4 TZS:2,8 FH:19,0 SZH:102,8 CK:41,8 SO:3,0

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

GasztVital