

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Miskolc SZOCIÁLIS (9/1 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) Házi zsír Lilahagyma	Citromos tea - cukorral Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Margarin Szerencse szelet (6;10)	Gyümölcs tea (12) Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Házi tepertőkrém (7;10)	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) Paprika
EN:557 ZS:8,1 TZS:3,0 FH:14,9 SZH:103,8 CK:40,8 SO:2,9	EN:947 ZS:51,3 TZS:0,5 FH:11,4 SZH:104,2 CK:40,4 SO:1,6	EN:575 ZS:10,4 TZS:3,7 FH:17,3 SZH:101,4 CK:40,6 SO:2,7	EN:813 ZS:36,6 TZS:14,9 FH:14,0 SZH:100,5 CK:40,5 SO:3,8	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:40,5 SO:1,7
Körte	Zabkeksz (1)	Narancs	Tereferé mézes (1;6)	Friss gyümölcssaláta (banán, alma)	Citromos nápolyi (1;6)	Alma
EN:42 ZS: TZS: FH:0,3 SZH:9,6 CK:1,2 SO:	EN:186 ZS:8,4 TZS:3,6 FH:3,0 SZH:24,0 CK:9,8 SO:0,5	EN:33 ZS: SZS: 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 (9;12) Levesbetét tészta (1) Majorannás csirkemáj Főtt burgonya (12) "mongol" saláta (10) *	Csirkeragu leves (9;12) Levesbetét tészta (1) Sajtos tejfőlés tészta (tészta) (1) Laktózmentes sajt szórat (7) LM tejföl öntet (7)	Csontleves (9;12) Levesbetét tészta (1) Csülökpörkölt Főtt burgonya (12) Csemege uborka (10)	Vegyes gyümölcsleves LM (1;7) Mexikói pulykatokány (1) Párolt rizs	Lebbencsleves (1;12) Sertéspörkölt Lencsefőzelék LM (1;7;10)	Tojásleves (1;3) Stroganoff csirkeragu-LM (1;7;10) * Köret tészta (1)	Tavaszi leves (9;12) Levesbetét tészta (1) Húsgombóc (3) Paradicsommártás (1) * Főtt burgonya 1/2 adag (12)
EN:579 ZS:15,1 TZS:2,5 FH:27,6 SZH:74,8 CK:2,8 SO:10,2	EN:808 ZS:27,9 TZS:12,9 FH:41,1 SZH:96,0 CK:6,3 SO:9,1	EN:699 ZS:30,6 TZS:8,2 FH:23,9 SZH:75,6 CK:3,1 SO:11,9	EN:751 ZS:17,3 TZS:3,6 FH:24,8 SZH:123,9 CK:23,1 SO:6,1	EN:981 ZS:38,9 TZS:12,6 FH:41,1 SZH:106,1 CK:7,5 SO:7,0	EN:814 ZS:24,2 TZS:4,3 FH:36,9 SZH:108,8 CK:3,9 SO:9,3	EN:751 ZS:23,4 TZS:5,2 FH:25,6 SZH:104,3 CK:18,7 SO:8,7
Édes keksz (1;6)	Alma	LM joghurt (7)	Alma	Kifli 1db (1;7) Mogyorókrém (1;5;6;7)	Körte	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:42 ZS: TZS: FH:0,3 SZH:9,6 CK:1,2 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) Bundáskenyér (1;3;7)	Gyümölcs tea (12) Fehér kenyér 12,5 dkg (1) Margarin Löncs felvágott	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) Laktózmentes kockasajt (7) Margarin Jégscaprettek	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 Soproni felvágott
EN:1074 ZS:7,9 TZS:4,1 FH:29,0 SZH:217,8 CK:92,8 SO:3,0	EN:1234 ZS:53,3 TZS:8,1 FH:25,7 SZH:157,7 CK:43,4 SO:4,9	EN:593 ZS:12,4 TZS:4,6 FH:16,8 SZH:100,7 CK:41,0 SO:2,9	EN:1202 ZS:23,0 TZS:6,9 FH:33,3 SZH:208,4 CK:71,4 SO:2,5	EN:559 ZS:7,9 TZS:3,5 FH:16,3 SZH:102,9 CK:41,8 SO:2,0	EN:566 ZS:9,1 TZS:3,0 FH:17,3 SZH:100,9 CK:40,8 SO:2,8	EN:619 ZS:14,9 TZS:5,6 FH:16,8 SZH:101,7 CK:41,2 SO:2,8

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