

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
Gasztvital				IF 10-14		Békéscsaba	
	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09		
Tízórai	Málna tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Mákos rigó (1;) EN: 167.0 kcal; ZS: 2.6 g; SZH: 30.5 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.9 g;	Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Natúr vajkrém (7;) EN: 43.0 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 14.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g;	Poharas kakaó (7;) EN: 134.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 16.2 g; CK: 16.2 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 g; Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN: 153.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 28.5 g; CK: 1.4 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 g;	Csipkebogyó tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Marha párizsi EN: 71.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g;	Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Sajtos kifli (1;7;) EN: 160.5 kcal; ZS: 3.6 g; SZH: 23.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g;		
	Ebéd	Köménymag leves (1;) EN: 65.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; levesgyöngy (1;3;) EN: 43.1 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 7.1 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; Zöldborsós pulykatokány (1;) EN: 138.3 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.0 g; FH: 18.9 g; SÓ: 1.4 g; Rizs köret EN: 532.7 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 100.8 g; FH: 12.1 g; SÓ: 1.0 g; fehér kenyér (1;) EN: 72.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN: 148.3 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 23.6 g; CK: 2.0 g; FH: 7.7 g; SÓ: 0.1 g; Reszelt sajt (1;7;) EN: 115.7 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 5.4 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.6 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.4 g; CA: 240.0 mg; Tejföl (7;) EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.7 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 60.0 mg; Főtt tészta (1;3;) EN: 471.9 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 1.3 g; SZH: 84.1 g; CK: 1.9 g; FH: 14.4 g; SÓ: 1.6 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Tarhonyaleves (1;3;9;12;) EN: 108.6 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.3 g; CK: 0.3 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.2 g; Fasírt golyó (1;6;) EN: 342.0 kcal; ZS: 29.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.8 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.3 g; Sárgaborsó főzelék (1;) EN: 325.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 47.7 g; CK: 4.1 g; FH: 18.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Fahéjas almaleves (1;7;) EN: 187.2 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.3 g; SZH: 33.9 g; CK: 27.3 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Rántott sertésszelet (1;3;) EN: 428.7 kcal; ZS: 27.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 24.1 g; CK: 0.3 g; FH: 20.3 g; SÓ: 1.6 g; Petrezselymes rizs EN: 494.1 kcal; ZS: 18.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 74.9 g; FH: 9.0 g; SÓ: 5.2 g; Csiki mártás * (3;7;10;12;) EN: 305.2 kcal; ZS: 23.6 g; TZS: 11.9 g; SZH: 18.8 g; CK: 15.5 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 126.4 mg;	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN: 127.8 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.6 g; SZH: 13.9 g; CK: 5.5 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 36.0 mg; Serpenyős burgonya lecsókolbásszal (1;3;12;) EN: 547.5 kcal; ZS: 34.6 g; TZS: 11.0 g; SZH: 42.6 g; CK: 0.1 g; FH: 11.9 g; SÓ: 2.5 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;12;) EN: 7.7 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.2 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 224.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 42.5 g; CK: 1.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 1.2 g;	
Uzsonna		Zala felvágott EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; margarin EN: 27.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 124.5 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 23.6 g; CK: 0.7 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.6 g; Rágórépa EN: 20.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 4.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	Kenőmájas (sertés) EN: 65.7 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.4 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.7 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 224.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 42.5 g; CK: 1.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 1.2 g; Paprika EN: 15.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 2.4 g; FH: 0.7 g;	Magyaros vajkrém (7;) EN: 139.2 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 9.1 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.9 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 20.0 mg; fehér kenyér (1;) EN: 120.5 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.0 g; CK: 0.8 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.8 g; Kaliforniai paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Snidlinges túrókrém (7;) EN: 60.3 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.3 g; SZH: 3.2 g; CK: 1.4 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 124.5 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 23.6 g; CK: 0.7 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.6 g; Hónapos retek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;	Pizzás csiga (1;6;7;) EN: 196.1 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 24.3 g; CK: 1.8 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.2 g; Kivi gyümölcs EN: 104.0 kcal; SZH: 22.6 g; FH: 2.0 g;	

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.