

ÉTLAP		Iskola alsó			19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
Gasztvital		Vegetáriánus			Budapest	
Tízórai	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
	Citromos tea EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Brokkolikrém EN: 86.4 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Padlizsánkrém (10;) EN: 66.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Meggyes tea EN: 35.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.8 g; CK: 8.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Karfiolkrém EN: 63.6 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Tej 2dl (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; lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Málna tea EN: 35.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.8 g; CK: 8.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépas margarin EN: 116.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	
	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN: 77.7 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 11.4 g; CK: 2.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara (1;7;) EN: 252.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 43.3 g; CK: 22.6 g; FH: 10.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Kakaó szórát EN: 81.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.3 g; CK: 18.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Fokhagyma krémleves (1;7;12;) EN: 131.2 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 12.7 g; CK: 1.1 g; FH: 2.7 g; SÓ: 6.8 g; CA: 26.2 mg; Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN: 42.8 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék (1;7;) EN: 104.4 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.1 g; SZH: 13.6 g; CK: 3.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN: 111.6 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.1 g; SZH: 17.6 g; CK: 12.6 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 31.5 mg; Gombapörkölt EN: 70.6 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.0 g; FH: 4.6 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Főtt tészta (1;) EN: 265.0 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 43.2 g; CK: 2.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.0 g;	Kertész leves (1;3;9;) EN: 78.3 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 9.8 g; CK: 1.8 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.0 g; Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN: 42.8 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN: 277.9 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 48.5 g; CK: 8.2 g; FH: 6.3 g; SÓ: 2.9 g;	Lencseleves (1;7;) EN: 187.0 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 24.9 g; CK: 2.2 g; FH: 10.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 15.7 mg; Tofus zöldségpörkölt (6;) EN: 91.4 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 4.2 g; CK: 1.3 g; FH: 3.7 g; SÓ: 1.1 g; Rizs köret EN: 409.6 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 85.3 g; FH: 10.2 g; SÓ: 0.0 g;	
	Petrezselymes margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	Tojáskrém (3;7;) EN: 94.8 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 5.1 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 mg; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 43.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Cukkiníkrém EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 g; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	
	Uzsonna					

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. * - édesítőszer tartalmaz.