

ÉTLAP		Iskola felső			23.hét 2025.06.02.-2025.06.08.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		G00543 Alk. liszt.0			Gyula
Gasztvital	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Gluténmentes ebéd	G.G. zöldségleves* EN:103.7kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:12.3g CK:1.6g FH:1.7g SÓ:1.5g G.G. temesvári sertés ragu (7;) EN:542.1kcal ZS:43.6g TZS:19.5g SZH:13.6g CK:3.0g FH:22.8g SÓ:2.5g CA:60.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. sertésragu leves* EN:181.0kcal ZS:8.1g TZS:1.8g SZH:9.7g CK:0.8g FH:15.4g SÓ:1.6g G.G. kölesfelfújt (3;7;) EN:439.3kcal ZS:16.7g TZS:7.4g SZH:57.4g CK:33.7g FH:14.3g SÓ:1.1g CA:302.4mg Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:162.6kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:0.9g FH:2.9g SÓ:1.1g G.G. rakott karfiol* (3;7;) EN:523.2kcal ZS:31.9g TZS:12.0g SZH:31.6g CK:6.7g FH:25.6g SÓ:1.7g CA:172.2mg G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. erdei gyüm.leves/mix* (7;) EN:341.4kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:63.9g CK:51.9g FH:2.3g SÓ:1.7g CA:61.9mg G.G. grill csirkecomb egész EN:370.3kcal ZS:26.0g TZS:8.4g SZH:0.2g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:1.5g G.G. csőbensült burgonya (3;7;) EN:372.2kcal ZS:11.4g TZS:3.1g SZH:53.0g CK:1.5g FH:9.0g SÓ:1.7g CA:56.3mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. zellerkrémleves* (7;9;) EN:108.0kcal ZS:7.3g TZS:2.5g SZH:8.1g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g CA:38.4mg G.G. csirkepörkölt EN:361.8kcal ZS:26.4g TZS:7.2g SZH:4.6g CK:0.3g FH:24.5g SÓ:2.1g CA:0.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Összesítés	EN: 1207.9 kcal; ZS: 53.5 g; TZS: 20.6 g; SZH: 143.3 g; CK: 7.2 g; FH: 35.5 g; SÓ: 6.7 g; CA: 60.0 mg;	EN: 838.2 kcal; ZS: 25.4 g; TZS: 9.2 g; SZH: 118.7 g; CK: 47.7 g; FH: 31.8 g; SÓ: 4.0 g; CA: 302.4 mg;	EN: 860.5 kcal; ZS: 36.5 g; TZS: 12.4 g; SZH: 97.7 g; CK: 10.3 g; FH: 30.2 g; SÓ: 4.0 g; CA: 172.2 mg;	EN: 1266.4 kcal; ZS: 45.3 g; TZS: 16.3 g; SZH: 158.5 g; CK: 57.2 g; FH: 44.6 g; SÓ: 7.0 g; CA: 118.2 mg;	EN: 1031.9 kcal; ZS: 39.2 g; TZS: 10.3 g; SZH: 130.1 g; CK: 5.4 g; FH: 37.1 g; SÓ: 6.5 g; CA: 38.4 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-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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Ebéd	Tavaszi zöldséglev./* eperlevéllel (1;3;) EN:103.7kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:13.4g CK:0.9g FH:3.8g SÓ:1.5g Grill csirke /comb egész/ Alk EN:382.5kcal ZS:27.4g TZS:8.6g SZH:0.2g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:1.8g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tej 0 palóclevés (lapocka) (1;) EN:345.5kcal ZS:19.7g TZS:5.6g SZH:22.8g CK:0.8g FH:16.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Dejós metélt (1;) EN:547.2kcal ZS:12.7g TZS:1.5g SZH:91.0g CK:23.5g FH:15.4g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tej 0 csurgatott tojásleves (1;3;) EN:120.2kcal ZS:6.0g TZS:0.9g SZH:13.3g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tej 0 rakott karfiol* (1;3;) EN:425.9kcal ZS:22.7g TZS:5.5g SZH:30.3g CK:5.9g FH:22.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tej 0 erdei gyüm. leves* (1;) EN:262.7kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:60.8g CK:49.3g FH:1.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg Grill csirke /comb egész/ Alk EN:382.5kcal ZS:27.4g TZS:8.6g SZH:0.2g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:1.8g Tej 0 csőbensült burgonya (1;3;) EN:328.0kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:53.0g CK:0.1g FH:9.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tej 0 zellerleves (galuskával) (1;3;9;) EN:154.7kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:14.7g CK:1.6g FH:3.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tej 0 zölds. pulykaragu* EN:113.2kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:6.5g CK:0.8g FH:15.5g SÓ:1.7g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Összesítés	EN: 1001.9 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 9.7 g; SZH: 116.5 g; CK: 2.8 g; FH: 48.9 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 1013.1 kcal; ZS: 32.9 g; TZS: 7.2 g; SZH: 137.8 g; CK: 25.1 g; FH: 36.5 g; SÓ: 3.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 666.7 kcal; ZS: 29.2 g; TZS: 6.6 g; SZH: 67.6 g; CK: 6.7 g; FH: 29.8 g; SÓ: 3.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1101.4 kcal; ZS: 34.6 g; TZS: 9.7 g; SZH: 139.5 g; CK: 51.3 g; FH: 46.4 g; SÓ: 5.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 810.8 kcal; ZS: 16.5 g; TZS: 2.7 g; SZH: 129.7 g; CK: 3.2 g; FH: 33.4 g; SÓ: 5.6 g; CA: 0.0 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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.