

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Lakossági		24.hét 2025.06.09.-2025.06.15.	
Gasztvital		G00502		Alk. energiaszegeny		Gyula	
	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13		
Ebéd		Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal SZH:28.2g CK:28.2g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:49.9kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:3.6g CK:1.1g FH:0.9g SÓ:1.0g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:49.9kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:3.6g CK:1.1g FH:0.9g SÓ:1.0g	Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal SZH:28.2g CK:28.2g		
		Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g	Grill csirke /comb egész/ Alk EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g	Natúr sertésszelet Alk. (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg		
		Amerikai saláta (7;) EN:127.9kcal ZS:4.6g TZS:2.7g SZH:16.2g CK:3.2g FH:4.2g SÓ:1.5g CA:54.0mg	Diab. zöldborsófőzelék * /05 (1;7;) EN:132.4kcal ZS:3.1g TZS:0.7g SZH:18.3g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:0.1g CA:18.0mg	Kelkáposzta főzelék/F /fél adag (1;) EN:133.3kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:19.7g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Diab. burgonya főzelék/F /05 (1;7;) EN:126.7kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:21.4g CK:0.3g FH:3.2g SÓ:0.8g CA:12.0mg		
Összesítés		EN: 418.3 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 4.1 g; SZH: 44.4 g; CK: 31.4 g; FH: 25.4 g; SÓ: 3.1 g; CA: 54.0 mg;	EN: 569.7 kcal; ZS: 33.8 g; TZS: 9.6 g; SZH: 22.2 g; CK: 1.9 g; FH: 38.2 g; SÓ: 3.1 g; CA: 18.0 mg;	EN: 438.4 kcal; ZS: 21.5 g; TZS: 5.0 g; SZH: 26.8 g; CK: 1.2 g; FH: 31.6 g; SÓ: 3.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 466.4 kcal; ZS: 13.3 g; TZS: 4.2 g; SZH: 49.6 g; CK: 28.5 g; FH: 27.8 g; SÓ: 2.4 g; CA: 12.0 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-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.

Hétfő
06.09Kedd
06.10Szerda
06.11Csütörtök
06.12Péntek
06.13

Ebéd

Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;)EN:504.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g
CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg**Rizsfelfújt (3;7;)**EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g
CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:300.0mg**Fahéjas szórat**EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg**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**Reszelt tészta leves(diéta) * (1;)**EN:133.0kcal ZS:4.1g TZS:0.3g SZH:16.2g CK:3.4g
FH:4.4g SÓ:1.6g**Grill csirke /comb egész/ Alk**EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g
FH:31.2g SÓ:2.0g**Zöldborsófőzelék püre* (1;7;)**EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g
FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg**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**Daragaluska lev.*mir.z.*Alk. (1;3;)**EN:161.3kcal ZS:7.1g TZS:1.3g SZH:17.6g CK:0.9g
FH:5.2g SÓ:1.5g**Rizseshús (lapocka)**EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g
FH:25.4g SÓ:1.7g**Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG**EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g
FH:0.4g**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**Húsgaluska leves * (1;3;)**EN:259.5kcal ZS:15.4g TZS:4.7g SZH:14.6g
CK:1.2g FH:13.7g SÓ:1.6g**Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)**

EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g

Burgonyafőzelék-Alk./F. (1;7;)EN:464.0kcal ZS:14.0g TZS:3.8g SZH:68.3g
CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg**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

Összesítés

EN: 1305.5 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 16.1 g; SZH:
183.9 g; CK: 54.7 g; FH: 43.2 g; SÓ: 3.6 g; CA:
318.0 mg;EN: 999.1 kcal; ZS: 39.8 g; TZS: 10.9 g; SZH: 91.5
g; CK: 13.3 g; FH: 57.2 g; SÓ: 6.0 g; CA: 72.0 mg;EN: 916.8 kcal; ZS: 39.1 g; TZS: 10.1 g; SZH: 102.5
g; CK: 14.6 g; FH: 35.2 g; SÓ: 3.9 g;EN: 999.5 kcal; ZS: 37.1 g; TZS: 10.0 g; SZH: 106.9
g; CK: 2.5 g; FH: 49.1 g; SÓ: 5.5 g; CA: 24.0 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-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő
06.09Kedd
06.10Szerda
06.11Csütörtök
06.12Péntek
06.13

Ebéd

Palócleves -(lapocka) (1;7;)

EN:425.2kcal ZS:25.1g TZS:8.8g SZH:26.7g
CK:2.3g FH:18.1g SÓ:1.6g CA:24.0mg

Diab. rizsfelfújt fél adag * (3;7;)

EN:184.0kcal ZS:6.8g TZS:2.9g SZH:24.9g CK:4.0g
FH:6.0g SÓ:1.1g CA:96.0mg

Reszelt tészta leves(diéta) * (1;)

EN:133.0kcal ZS:4.1g TZS:0.3g SZH:16.2g CK:3.4g
FH:4.4g SÓ:1.6g

Grill csirke /comb egész/ Alk

EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g
FH:31.2g SÓ:2.0g

Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;)

EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g
FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mgCsurgatott tojásleves (rántással) Alk.
(1;3;)EN:157.5kcal ZS:9.6g TZS:3.6g SZH:11.2g CK:0.0g
FH:5.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg

Rizseshús (lapocka)

EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g
FH:25.4g SÓ:1.7g

Csemege uborka

EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g
SÓ:0.9g

Húsgaluska leves * (1;3;)

EN:259.5kcal ZS:15.4g TZS:4.7g SZH:14.6g
CK:1.2g FH:13.7g SÓ:1.6g

Sertéssült (comb)

EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg

Diab. burgonya főzelék/F (1;7;)

EN:205.4kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:33.5g CK:0.5g
FH:5.1g SÓ:1.5g CA:24.0mg

Összesítés

EN: 609.1 kcal; ZS: 31.9 g; TZS: 11.7 g; SZH: 51.5
g; CK: 6.3 g; FH: 24.1 g; SÓ: 2.7 g; CA: 120.0 mg;EN: 785.2 kcal; ZS: 38.2 g; TZS: 10.3 g; SZH: 53.1
g; CK: 5.0 g; FH: 47.8 g; SÓ: 3.7 g; CA: 36.0 mg;EN: 733.2 kcal; ZS: 41.0 g; TZS: 12.4 g; SZH: 59.2
g; CK: 1.2 g; FH: 31.3 g; SÓ: 4.1 g; CA: 0.0 mg;EN: 669.5 kcal; ZS: 30.9 g; TZS: 10.2 g; SZH: 48.1
g; CK: 1.7 g; FH: 43.4 g; SÓ: 4.8 g; CA: 24.0 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-Rákfélék; 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Hétfő
06.09Kedd
06.10Szerda
06.11Csütörtök
06.12Péntek
06.13

Ebéd

Só 0 palócleves (sertés) (1;7;)
EN:290.3kcal ZS:12.2g TZS:3.8g SZH:24.5g
CK:1.5g FH:17.0g SÓ:0.1g CA:18.0mg

Rizsfelfújt (3;7;)
EN:639.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g
CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:300.0mg

Fahéjas szórat
EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

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

Só 0 reszelt tészta leves (1;3;)
EN:112.9kcal ZS:5.1g TZS:0.7g SZH:12.8g CK:0.7g
FH:2.4g SÓ:0.0g

Só 0 grill csirkecomb egész
EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:31.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg

Só 0 zöldborsó főzelék (7;)
EN:187.0kcal ZS:5.9g TZS:1.2g SZH:21.3g CK:7.5g
FH:9.2g SÓ:0.1g CA:36.0mg

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

Só 0 paradicsom leves/K (tészta) (1;)
EN:252.2kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:42.3g
CK:20.9g FH:4.7g SÓ:0.0g

Só 0 rizses hús (60 g)
EN:440.1kcal ZS:15.3g TZS:3.1g SZH:46.5g
FH:28.1g SÓ:0.2g

Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG
EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g
FH:0.4g

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

Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;)
EN:117.2kcal ZS:3.6g TZS:0.5g SZH:16.4g CK:1.2g
FH:3.3g SÓ:0.0g

Só 0 sertésszelet (natúr)
EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g

Só 0 petr. burgonya (250 g)
EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g
SÓ:0.0g

Alma befőtt 0.10 L
EN:82.0kcal ZS:0.3g SZH:17.0g CK:15.0g FH:0.2g

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

Összesítés

EN: 1091.3 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 11.6 g; SZH: 164.1 g; CK: 55.8 g; FH: 39.4 g; SÓ: 2.1 g; CA: 318.0 mg;

EN: 805.7 kcal; ZS: 39.4 g; TZS: 10.6 g; SZH: 58.2 g; CK: 9.0 g; FH: 47.1 g; SÓ: 1.4 g; CA: 36.0 mg;

EN: 880.0 kcal; ZS: 22.7 g; TZS: 4.1 g; SZH: 127.2 g; CK: 34.5 g; FH: 37.5 g; SÓ: 1.0 g;

EN: 857.7 kcal; ZS: 26.0 g; TZS: 4.6 g; SZH: 112.7 g; CK: 17.0 g; FH: 32.1 g; SÓ: 1.0 g;

Hétfő
06.09Kedd
06.10Szerda
06.11Csütörtök
06.12Péntek
06.13

Gluténmentes ebéd

G.G. csirkeragu leves*EN:141.3kcal ZS:3.3g TZS:1.1g SZH:9.4g CK:0.7g
FH:16.6g SÓ:1.6g**G.G. milánói makaróni (7;)**EN:686.3kcal ZS:30.9g TZS:10.8g SZH:70.1g
CK:6.2g FH:30.9g SÓ:2.3g CA:217.5mg**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. zöldségleves*EN:124.0kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:2.4g
FH:2.3g SÓ:1.5g**G.G. grill csirkecomb egész**EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g
FH:31.2g SÓ:2.0g**G.G. zöldbabfőzelék * (7;)**EN:222.6kcal ZS:8.1g TZS:2.5g SZH:31.2g CK:9.3g
FH:4.6g SÓ:2.0g CA:18.0mg**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. paradicsom leves/KEN:217.3kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:36.3g
CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.5g**G.G. rakott burgonya hússal (3;7;)**EN:865.1kcal ZS:46.0g TZS:15.9g SZH:71.8g
CK:4.2g FH:32.9g SÓ:2.3g CA:193.5mg**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. zöldbablev.* (7;)EN:152.1kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:18.3g CK:3.3g
FH:3.2g SÓ:1.8g CA:6.0mg**G.G. rántott csirkemell (3;7;)**EN:794.0kcal ZS:59.3g TZS:7.6g SZH:38.6g
CK:1.8g FH:24.9g SÓ:1.9g CA:24.0mg**G.G. sült burgonya (250g)**EN:584.4kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:65.7g
FH:8.9g SÓ:1.5g**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

Összesítés

EN: 1002.3 kcal; ZS: 34.8 g; TZS: 11.9 g; SZH: 119.4 g; CK: 9.6 g; FH: 49.1 g; SÓ: 5.1 g; CA: 217.5 mg;

EN: 908.7 kcal; ZS: 41.5 g; TZS: 11.7 g; SZH: 86.0 g; CK: 14.3 g; FH: 39.9 g; SÓ: 6.7 g; CA: 18.0 mg;

EN: 1264.9 kcal; ZS: 53.5 g; TZS: 16.7 g; SZH: 149.5 g; CK: 28.4 g; FH: 37.2 g; SÓ: 5.9 g; CA: 193.5 mg;

EN: 1677.9 kcal; ZS: 94.7 g; TZS: 11.9 g; SZH: 157.1 g; CK: 8.9 g; FH: 38.7 g; SÓ: 7.3 g; CA: 30.0 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-Rákfélék; 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
06.09Kedd
06.10Szerda
06.11Csütörtök
06.12Péntek
06.13Gluténmentes
ébred

G.G. csirkeragu leves*
EN:141.3kcal ZS:3.3g TZS:1.1g SZH:9.4g CK:0.7g
FH:16.6g SÓ:1.6g

G.G. tej 0 milánói makaróni sajt0

EN:579.8kcal ZS:24.3g TZS:6.6g SZH:66.4g
CK:3.4g FH:22.6g SÓ:1.7g CA:22.5mg

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. zöldségleves*
EN:124.0kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:2.4g
FH:2.3g SÓ:1.5g

G.G. grill csirkecomb egész

EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g
FH:31.2g SÓ:2.0g

G.G. tej 0 zöldbab főz. -A-
EN:158.0kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:22.7g CK:8.3g
FH:4.0g SÓ:1.8g

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. tej 0 paradicsom leves/K
EN:183.5kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:29.3g
CK:20.8g FH:1.4g SÓ:1.7g

G.G. tej 0 rakott burg. hússal (3;)

EN:620.6kcal ZS:22.7g TZS:5.9g SZH:73.9g
CK:0.6g FH:22.4g SÓ:1.8g

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. tej 0 zöldbableves*
EN:141.8kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:18.2g CK:3.2g
FH:3.0g SÓ:1.8g CA:0.0mg

G.G. tej 0 rántott csirkemell (10 dkg) (3;)
EN:771.5kcal ZS:59.0g TZS:7.3g SZH:30.3g
CK:0.8g FH:27.8g SÓ:1.9g

G.G. sült burgonya (250g)
EN:584.4kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:65.7g
FH:8.9g SÓ:1.5g

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

Összesítés

EN: 895.8 kcal; ZS: 28.2 g; TZS: 7.7 g; SZH: 115.8 g; CK: 6.8 g; FH: 40.8 g; SÓ: 4.5 g; CA: 22.5 mg;

EN: 844.1 kcal; ZS: 38.4 g; TZS: 9.7 g; SZH: 77.5 g; CK: 13.3 g; FH: 39.3 g; SÓ: 6.5 g;

EN: 986.6 kcal; ZS: 30.1 g; TZS: 6.7 g; SZH: 144.6 g; CK: 25.3 g; FH: 25.9 g; SÓ: 5.6 g;

EN: 1645.1 kcal; ZS: 93.5 g; TZS: 11.0 g; SZH: 148.6 g; CK: 7.7 g; FH: 41.5 g; SÓ: 7.3 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-Rákfélék; 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő
06.09Kedd
06.10Szerda
06.11Csütörtök
06.12Péntek
06.13

Ebéd

Csorbaleves /hús 0/ (7;9;)EN:113.5kcal ZS:4.6g TZS:2.7g SZH:9.6g CK:2.7g
FH:5.4g SÓ:1.6g CA:24.0mg**Mákos tészta (1;)**EN:605.3kcal ZS:16.2g TZS:2.2g SZH:96.8g
CK:24.1g FH:16.4g 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**Reszelt tészta leves(diéta) * (1;)**EN:133.0kcal ZS:4.1g TZS:0.3g SZH:16.2g CK:3.4g
FH:4.4g SÓ:1.6g**Rántott burgonya/F (1;3;)**EN:555.8kcal ZS:38.3g TZS:4.3g SZH:41.6g
CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.5g**Zöldborsófőzelék * (1;7;)**EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g
CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g CA:120.0mg**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**Csurg. tojásleves (veg.) (1;3;7;)**EN:221.0kcal ZS:16.7g TZS:7.6g SZH:12.4g
CK:1.3g FH:4.2g SÓ:1.5g CA:60.0mg**Gombafasirt (1;3;6;)**EN:347.6kcal ZS:29.1g TZS:3.4g SZH:14.7g
CK:0.3g FH:6.3g SÓ:0.2g CA:22.5mg**Zöldséges rizs***EN:390.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:67.7g CK:1.6g
FH:8.7g SÓ:1.6g**Alma befőtt 0.08 KG**EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g
FH:4.3g SÓ:0.8g**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**Zöldségleves* /veget./ (1;3;)**EN:139.4kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:19.7g CK:2.1g
FH:4.1g SÓ:1.5g**Tükör tojás (3;)**EN:140.3kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:0.2g CK:0.0g
FH:4.9g SÓ:0.0g**Burgonyafőzelék-Alk./F. (1;7;)**EN:464.0kcal ZS:14.0g TZS:3.8g SZH:68.3g
CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg**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

Összesítés

EN: 839.3 kcal; ZS: 21.2 g; TZS: 5.0 g; SZH: 130.4
g; CK: 27.6 g; FH: 26.1 g; SÓ: 3.8 g; CA: 24.0 mg;EN: 1204.9 kcal; ZS: 54.1 g; TZS: 8.9 g; SZH: 133.3
g; CK: 15.3 g; FH: 33.3 g; SÓ: 5.5 g; CA: 120.0 mg;EN: 1144.7 kcal; ZS: 56.3 g; TZS: 12.3 g; SZH:
132.4 g; CK: 16.0 g; FH: 23.6 g; SÓ: 4.0 g; CA: 82.5
mg;EN: 864.2 kcal; ZS: 31.4 g; TZS: 6.6 g; SZH: 112.1
g; CK: 3.5 g; FH: 23.1 g; SÓ: 3.8 g; CA: 24.0 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-Rákfélék; 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.