

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó tejmentes		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.					
Gasztvital		Hétfő 06.16		Kedd 06.17		Szerda 06.18		Csütörtök 06.19		Péntek 06.20	
Tízórai		Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;		Póré s tojáskrém tm,frm (3;) EN: 94.8 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 3.7 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.0 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Liga Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;		Ligakrém kapros tm EN: 154.3 kcal; ZS: 17.2 g; TZS: 7.6 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; Paradicsom EN: 6.9 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.3 g;		Brokkolis zöldségpástétom EN: 2.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;		Magyaros ligakrém EN: 110.3 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 5.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;	
Ebéd		Gulyásleves zm (12;) EN: 249.2 kcal; ZS: 16.4 g; TZS: 4.3 g; SZH: 12.9 g; CK: 0.0 g; FH: 11.1 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Rizsitalos "Tejbenrizs" tm EN: 376.4 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 81.1 g; CK: 24.5 g; FH: 5.7 g; SÓ: 1.0 g; Kakaósórat EN: 118.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 25.5 g; CK: 25.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Zsemle fél db (1;) EN: 62.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;		Csontleves tojm,gm (9;12;) EN: 56.0 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.9 g; CK: 0.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék tm,gm EN: 103.2 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.0 g; CK: 1.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Vagdalt EN: 80.5 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.1 g; FH: 10.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Zsemle fél db (1;) EN: 62.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;		Rizstejszínes burgonyaleves tm,gm (12;) EN: 133.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 27.4 g; CK: 4.0 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Édes-savanyú csirkecomb (10;) EN: 224.3 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 3.3 g; SZH: 14.5 g; CK: 8.8 g; FH: 11.4 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes rizs EN: 347.0 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 63.3 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.2 g; Maróni gesztenyerúd 20g		Zöldborsóleves tojm,gm (12;) EN: 112.6 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 14.2 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Kapros halragu tm (4;) EN: 91.9 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.9 g; FH: 10.1 g; SÓ: 0.2 g; Durumtészta (1;) EN: 516.8 kcal; ZS: 19.6 g; TZS: 2.4 g; SZH: 72.0 g; CK: 3.5 g; FH: 12.2 g; SÓ: 1.2 g;		Erdei gyümölcskrémleves gm,tm EN: 225.3 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 40.8 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Alma EN: 31.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; Borsodi fokhagymás szelet (12;) EN: 326.6 kcal; ZS: 21.6 g; TZS: 4.4 g; SZH: 12.4 g; CK: 1.5 g; FH: 19.6 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Tört burgonya (12;) EN: 235.0 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 2.3 g;	
Uzsonna		Csemege turista szalámi EN: 103.5 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 3.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; Liga Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g; Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.3 g;		Szendvicsskrém felvágottból gm,tm EN: 129.7 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 5.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.4 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g;		Liga Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g; Soproni felvágott EN: 69.6 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 2.3 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.4 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g;		Tavaszi felvágott EN: 97.0 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 3.5 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.2 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.8 g; Liga Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 196.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 37.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.2 g; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;		Szendvicssonka EN: 31.0 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.6 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.7 g; Liga Margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.