ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső
Glutén-, tej-, tojásmentes

27.hét 2025.06.30.-2025.07.06.

	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	**Limonádé** EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g; **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; **Gluténmentes kenyér** EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	**Vaníliás rizsital** EN: 131.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g; **margarin** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	**Limonádé** EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g; **Tonhalkrém (4;10;)** EN: 138.0 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 4.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.3 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	**Rizs ital** EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g; **Cukkínikrém** 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; **Gluténmentes kenyér** EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 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; **magyaros margarinkrém** EN: 216.0 kcal; ZS: 24.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; **Gluténmentes kenyér** EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; **Kígyóuborka** EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;
Ebéd	**Sertés gulyás leves (9;12;)** EN: 196.5 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.3 g; SZH: 21.3 g; CK: 0.2 g; FH: 8.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; **Tejben dara rizsitalból** EN: 361.6 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 77.5 g; CK: 42.4 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.3 g; **Kakaó szórat** EN: 122.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 27.4 g; CK: 27.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 g; **alma** EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	**Zöldségleves (9;12;)** EN: 69.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.6 g; CK: 1.5 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.6 g; **Sertéssült** EN: 143.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 2.0 g; FH: 18.4 g; SÓ: 0.9 g; **Fejtet babfőzelék (12;)** EN: 179.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.2 g; CK: 1.6 g; FH: 7.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	**Paradicsomleves (9;)** EN: 203.4 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 42.8 g; CK: 18.1 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.9 g; **Sült csirkecomb** EN: 312.5 kcal; ZS: 21.4 g; TZS: 7.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 27.7 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; **Kukoricás rizs** EN: 315.4 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.7 g; SZH: 58.8 g; CK: 2.5 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.2 g; **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;	**Magyaros reszelttészta leves (9;12;)** EN: 75.2 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.9 g; CK: 0.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; **Csirkepörkölt** EN: 143.3 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 14.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; **Tökfőzelék** EN: 203.8 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 29.7 g; CK: 6.0 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.9 g;	**Őszibarackkrémleves** EN: 205.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 50.1 g; CK: 26.1 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; **Zöldséges sertésrizseshús** EN: 437.7 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 68.2 g; CK: 0.0 g; FH: 23.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	**Baromfi párizsi** EN: 60.9 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.3 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; **margarin** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; **Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)** EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	**Zöldhagymás margarin** EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 0.1 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; **Jégcsapretek** EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;	**Házi zöldségkrém** EN: 31.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.8 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.8 g; **Abonett** EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; **Paprika** EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	**Mátrai csemege szalámi** EN: 96.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.6 g; **margarin** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; **Kígyóuborka** EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	**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; **Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)** EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. 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(kálcium: 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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Nyomtatva: 2025.06.18. 14:25