

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (Tejmentes)  
40. hét 2023.10.02. - 2023.10.08.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea</p> <p>magyaros margarinkrém</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p>	<p>Kakaós rizsital</p> <p>Tavaszi felvágott</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)</p> <p>Jégcsapretek</p>	<p>Gyümölcs tea (12)</p> <p>Petrezselymes margarin</p> <p>Szezámmagos zsemle (1,11)</p>	<p>Rizs ital</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Falusi kenyér (1)</p>	<p>Gyümölcs tea (12)</p> <p>Kenőmájás</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>Paradicsom</p>
<p>EN:424 ZS:24,7 TZS:7,9 FH:5,1 SZH:44,0 CK:9,0 SO:1,5</p> <p>Fahéjas szilvaleves (1)</p> <p>Paprikás, burgonya kolbásszal (12)</p> <p>félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>Káposztasaláta (10)</p>	<p>EN:463 ZS:15,4 TZS:5,2 FH:16,3 SZH:66,0 CK:8,5 SO:2,3</p> <p>Brokkoli krémleves (1)</p> <p>Levesbetét tészta (1)</p> <p>Sült csirkecomb filé</p> <p>Zöldseges bulgur (1)</p> <p>alma</p>	<p>EN:426 ZS:14,0 TZS:3,9 FH:8,6 SZH:63,8 CK:9,7 SO:1,1</p> <p>Csontleves</p> <p>Levesbetét tészta (1)</p> <p>Parajfőzelék (1)</p> <p>Főtt tojás (3)</p> <p>félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p>	<p>EN:319 ZS:6,7 TZS:1,4 FH:6,8 SZH:58,2 CK:10,6 SO:0,5</p> <p>Rántott leves (1)</p> <p>Székelycáposzta (1,8)</p> <p>félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>körte</p>	<p>EN:298 ZS:8,1 TZS:3,6 FH:9,0 SZH:45,9 CK:8,5 SO:1,9</p> <p>Zöldborsóleves (1,3;9)</p> <p>Tarhonyás hús (1)</p> <p>Cékla saláta (10) *</p>
<p>EN:658 ZS:27,9 TZS:8,2 FH:15,2 SZH:80,9 CK:20,2 SO:2,7</p> <p>Szendvicssonka</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Vizes zsemle (1)</p> <p>Kigyóuborka</p>	<p>EN:611 ZS:19,4 TZS:2,8 FH:32,8 SZH:73,8 CK:11,2 SO:2,2</p> <p>Barack lekvár</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Falusi kenyér (1)</p>	<p>EN:420 ZS:16,9 TZS:3,6 FH:20,4 SZH:42,9 CK:3,7 SO:1,8</p> <p>Házi sertés húskrém</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>Tv paprika</p>	<p>EN:442 ZS:16,0 TZS:3,3 FH:22,2 SZH:50,4 CK:5,7 SO:3,0</p> <p>Zöldhagymás margarin</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)</p> <p>Liliahagyma</p>	<p>EN:638 ZS:18,7 TZS:3,1 FH:29,7 SZH:85,0 CK:5,4 SO:1,6</p> <p>Rizs ital</p> <p>Méz</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Vizes zsemle (1)</p>
<p>EN:422 ZS:14,2 TZS:1,8 FH:16,5 SZH:55,0 CK:0,8 SO:1,0</p>	<p>EN:238 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,0 SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4</p>	<p>EN:234 ZS:4,8 TZS:1,4 FH:9,7 SZH:36,5 CK:0,0 SO:1,2</p>	<p>EN:399 ZS:13,9 TZS:3,9 FH:11,1 SZH:59,2 CK:1,2 SO:1,5</p>	<p>EN:529 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0 SZH:87,1 CK:17,8 SO:0,2</p>

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kívánólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megváltozása:  
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszer tartalmaz.

**Gasztvital**

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (Tej-,tojásmentes)  
40. hét 2023.10.02. - 2023.10.08.

Reggeli	Kései	Szendvicsek	Csúszóételek	Éjszakai
<p>Citromos tea</p> <p>magyaros margarinkrém</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>EN:424 ZS:24,7 TZS:7,9 FH:5,1 SZH:44,0 CK:9,0 SO:1,5</p>	<p>Kakaós rizsital</p> <p>Tavaszi felvágott</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)</p> <p>Jégsapretek</p> <p>EN:463 ZS:15,4 TZS:5,2 FH:16,3 SZH:66,0 CK:8,5 SO:2,3</p>	<p>Gyümölcs tea (12)</p> <p>Petrezsellymes margarin</p> <p>Szezámmagos zsemle (1,11)</p> <p>EN:426 ZS:14,0 TZS:3,9 FH:8,6 SZH:63,8 CK:9,7 SO:1,1</p>	<p>Rizs itál</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:319 ZS:6,7 TZS:1,4 FH:6,8 SZH:58,2 CK:10,6 SO:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea (12)</p> <p>Kenőmájás</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>Paradicsom</p> <p>EN:298 ZS:8,1 TZS:3,6 FH:9,0 SZH:45,9 CK:8,5 SO:1,9</p>
<p>Fahéjas szilvaleves (1)</p> <p>Paprikás burgonya kolbásszal (1,2)</p> <p>félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>Káposztasaláta (10)</p> <p>EN:658 ZS:27,9 TZS:8,2 FH:15,2 SZH:80,9 CK:20,2 SO:2,7</p>	<p>Brokkoli krémleves (1)</p> <p>Levesbetét tészta (1)</p> <p>Sült csirkerecomb filé</p> <p>Zöldspétes bulgur (1)</p> <p>alma</p> <p>EN:611 ZS:19,4 TZS:2,8 FH:32,8 SZH:73,8 CK:11,2 SO:2,2</p>	<p>Csontleves</p> <p>Levesbetét tészta (1)</p> <p>Parajfőzék (1)</p> <p>Párolt csirkemell</p> <p>félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:474 ZS:15,6 TZS:3,1 FH:35,7 SZH:43,4 CK:3,7 SO:2,7</p>	<p>Rántott leves (1)</p> <p>Székellykáposzta (1,8)</p> <p>félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>körte</p> <p>EN:442 ZS:16,0 TZS:3,3 FH:22,2 SZH:50,4 CK:5,7 SO:5,0</p>	<p>Zöldborócsóleves (1,9)</p> <p>Tarhonyás hús (1)</p> <p>Cékia saláta (10) *</p> <p>EN:638 ZS:18,7 TZS:3,1 FH:29,7 SZH:85,0 CK:5,4 SO:1,6</p>
<p>Szendvicssonka</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Vizes zsemle (1)</p> <p>Kigyóúborka</p> <p>EN:422 ZS:14,2 TZS:1,8 FH:16,5 SZH:55,0 CK:0,8 SO:1,0</p>	<p>Barack lekvár</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:238 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,0 SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4</p>	<p>Házi sertés húskrém</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>TV paprika</p> <p>EN:234 ZS:4,8 TZS:1,4 FH:9,7 SZH:36,5 CK:0,0 SO:1,2</p>	<p>Zöldhagymás margarin</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)</p> <p>Liliahagyma</p> <p>EN:399 ZS:13,9 TZS:3,9 FH:11,1 SZH:59,2 CK:1,2 SO:1,5</p>	<p>Rizs itál</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:529 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0 SZH:87,1 CK:17,8 SO:0,2</p>

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásaink jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyag-tartalom jelölés magyar ázati:

EN (számlított energia); kcal/(adaq); ZS (zsír); g/(adaq); TZS (telített zsírsav); g/(adaq); FH (fehérje); g/(adaq); SZH (szénhidrát); g/(adaq); CK (cukor); g/(adaq); SÓ (só); g/(adaq)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkétek; 3 - Tojás; 4 - Hólak; 5 - Földimogyoró; 6 - Sojából; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, magyará, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;

10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csilinátok; 14 - Puhatestiek; \* - édesítőszer tartalmú.

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSZŐ (Diabétesz)  
40. hét 2023.10.02. - 2023.10.08.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea *</p> <p>Vajkrém, magyaros (7)</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p>	<p>Kakao DI (7) *</p> <p>Tavaszi felvágott</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)</p> <p>Jégsaprettek</p>	<p>Erdel gyümölcs tea (12) *</p> <p>Vajkrém, natúr (7)</p> <p>Szezámmagos zsemle (1,11)</p>	<p>Forralt tej (7)</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Sajtos stangli 50g (1,6;7)</p>	<p>Erdel gyümölcs tea (12) *</p> <p>Kenőmájás</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>Paradicsom</p>
<p>EN:275 ZS:11,2 TZS:7,1 FH:5,8 SZH:36,8 CK:0,7 SO:1,4</p> <p>Fahéjas szilvaleves (1,7) *</p> <p>Paprikás-burgonya kolbásszal (12)</p> <p>félbarna kenyér (ebédhez) (4)</p> <p>Káposztasaláta (10)</p>	<p>EN:518 ZS:18,2 TZS:7,0 FH:21,9 SZH:88,2 CK:1,6 SO:2,5</p> <p>Brokkoli krémleves (1,7)</p> <p>Levesgyöngy (1,3;7)</p> <p>Sült csirkecomb file</p> <p>Zöldeséges-bulgur (1)</p> <p>Alma</p>	<p>EN:354 ZS:9,0 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:57,0 CK:2,2 SO:1,3</p> <p>Csontleves</p> <p>Levesbetét tészta (1)</p> <p>Parajfőzelék (1,7)</p> <p>Főtt tojás (3)</p> <p>félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p>	<p>EN:452 ZS:14,0 TZS:5,6 FH:20,6 SZH:61,0 CK:10,9 SO:1,7</p> <p>Rántott leves (1)</p> <p>Székelykáposzta (1,8)</p> <p>félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>köfte</p>	<p>EN:265 ZS:8,1 TZS:3,6 FH:9,0 SZH:37,9 CK:0,5 SO:2,0</p> <p>Zöldborsóleves (1,3;9)</p> <p>Tarhonyás hús (1)</p> <p>Cékla saláta:diab (10) *</p>
<p>EN:649 ZS:31,9 TZS:10,2 FH:15,7 SZH:69,1 CK:8,4 SO:2,8</p> <p>Szendvicssonka</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Vizes zsemle (1)</p> <p>Kgyőuborika</p>	<p>EN:708 ZS:26,3 TZS:5,9 FH:33,4 SZH:81,0 CK:11,7 SO:2,0</p> <p>Zöldhagymás margarin</p> <p>BEBO margarin 35% (mini)</p> <p>Falusi kenyér (1)</p>	<p>EN:452 ZS:17,9 TZS:3,6 FH:22,7 SZH:46,4 CK:7,2 SO:1,8</p> <p>Házi húskrém (7)</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>Tv paprika</p>	<p>EN:442 ZS:16,0 TZS:3,3 FH:22,2 SZH:50,4 CK:5,7 SO:5,0</p> <p>Körözött (7)</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)</p> <p>Lilahagyma</p>	<p>EN:646 ZS:18,8 TZS:3,1 FH:30,0 SZH:87,0 CK:3,0 SO:1,8</p> <p>Natúr joghurt (7)</p> <p>Kifli (1,7)</p>
<p>EN:422 ZS:14,2 TZS:1,8 FH:16,5 SZH:55,0 CK:0,8 SO:1,0</p>	<p>EN:297 ZS:16,1 TZS:4,8 FH:6,0 SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,4</p>	<p>EN:282 ZS:8,0 TZS:5,0 FH:14,0 SZH:36,8 CK:0,0 SO:1,6</p>	<p>EN:362 ZS:6,7 TZS:3,2 FH:15,9 SZH:61,2 CK:2,2 SO:1,8</p>	<p>EN:340 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:12,4 SZH:56,7 CK:0,3 SO:1,4</p>

## Uzsonna

## Ebéd

## Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kiadványunk megjelenésekor érdeklőben eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SO (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szénnitrogén; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszer tartalmaz.

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (Sertésmentes)  
40. hét 2023.10.02. - 2023.10.08.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Vajkrém, magyaros (7)

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Kakao (7)

Csirkeemlisonka

BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)  
Jégcsapretek

Gyümölcs tea (12)

Vajkrém, natúr (7)

Szezámmagos zsemle (1,11)

Forrált tej (7)

BEBO margarin 35% (mini)  
Sajtos stangli 50g (1,6;7)

Gyümölcs tea (12)

Méz

BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Paradicsom

## Tízórai

EN:312 ZS:11,2 TS:7,1 FH:5,8

SZH:45,8 CK:9,7 SO:1,4

EN:500 ZS:10,6 TS:1,8 FH:24,1

SZH:88,5 CK:11,4 SO:2,5

EN:387 ZS:9,0 TS:4,6 FH:9,1

SZH:65,0 CK:10,1 SO:1,2

EN:452 ZS:14,0 TS:5,6 FH:20,6

SZH:61,0 CK:10,9 SO:1,7

EN:272 ZS:4,3 TS:1,1 FH:5,4

SZH:52,4 CK:16,2 SO:1,0

Fahéjas szilvaleves (1;7)

Paprikás burgonya virslivel (12)

felbarna kenyér (ebédhez) (1)

Káposztasaláta (10)

Brokkoli krémleves (1;7)

Levesgyöngy (1;3;7)

Sült csirkecomb filé

Zöldeségs bulgur (1)  
Alma

Zöldeségleves (1;9)

Levesbetét tészta (1)

Parajfőzelék (1;7)

Főtt tojás (3)  
felbarna kenyér (ebédhez) (1)

Rántott leves (1)

Székellykáposzta (1;8)

felbarna kenyér (ebédhez) (1)

Túró rudi (6;7)

Zöldborsóleves (1;3;9)

Tarhonyás húspulyka (1)

Céksaláta (10) \*

## Ebéd

EN:628 ZS:21,8 TS:6,2 FH:17,6

SZH:83,9 CK:20,7 SO:7,3

EN:708 ZS:26,3 TS:5,9 FH:33,4

SZH:81,0 CK:11,7 SO:2,0

EN:458 ZS:18,7 TS:3,2 FH:20,0

SZH:49,3 CK:5,0 SO:1,6

EN:483 ZS:20,2 TS:7,4 FH:24,8

SZH:50,1 CK:15,3 SO:5,1

EN:615 ZS:16,1 TS:2,7 FH:31,6

SZH:83,6 CK:5,4 SO:2,5

Csirkeemlisonka

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)  
Kiglyóborika

Barack lekvár

BEBO margarin 35% (mini)

Falusi kenyér (1)

Házi szárnyas húskrém (7)

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Tv paprika

Körözött (7)

Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)  
Lilahagyma

Gyümölcsös Ivóoghurt (7)

Kifli (1;7)

## Uzsonna

EN:416 ZS:13,8 TS:1,4 FH:16,5

SZH:54,2 CK:0,2 SO:0,9

EN:238 ZS:4,1 TS:1,0 FH:6,0

SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4

EN:252 ZS:5,0 TS:2,1 FH:13,8

SZH:36,6 CK:0,0 SO:1,6

EN:362 ZS:6,7 TS:3,2 FH:15,9

SZH:61,2 CK:2,2 SO:1,8

EN:332 ZS:2,8 TS:1,5 FH:10,0

SZH:62,0 CK:11,3 SO:1,5

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráffélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szeximmar; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk. \* - édesítőszer tartalmaz.

**gasztvital**

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (Tej-, szójamentes)  
40. hét 2023.10.02. - 2023.10.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Citromos tea magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)	Kakaós rizsital Tavaszi felvágott BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1) Jégcsapretek	Gyümölcs tea (12) Petrezselymes margarin Szezámmagos zsemle (1,11)	Rizs ital BEBO margarin 35% (mini) Falusi kenyér (1)	Gyümölcs tea (12) Kenőmájás Paradicsom Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
<b>Ebéd</b>	EN:424 ZS:24,7 TZS:7,9 FH:5,1 SZH:44,0 CK:9,0 SO:1,5 Fahéjas szilvaleves (1) Paprikás burgonya kolbásszal (12) félbarna kenyér (ebédhez) (1) Káposztasaláta (10)	EN:520 ZS:22,0 TZS:5,1 FH:15,8 SZH:62,1 CK:7,3 SO:0,9 Brokkoli krémleves (1) Levesbetét tészta (1) Sült csirkecomb file Zöldséges bulgur (1) alma	EN:426 ZS:14,0 TZS:3,9 FH:8,6 SZH:63,8 CK:9,7 SO:1,1 Csontleves Levesbetét tészta (1) Parajfőzelék (1) Főtt tojás (3) félbarna kenyér (ebédhez) (1)	EN:319 ZS:6,7 TZS:1,4 FH:6,8 SZH:58,2 CK:10,6 SO:0,5 Rántott leves (1) Székelykáposzta (1,8) félbarna kenyér (ebédhez) (1) körte	EN:298 ZS:8,1 TZS:3,6 FH:9,0 SZH:45,9 CK:8,5 SO:1,9 Zöldborsóleves (1,3,9) Tarhonyás hús (1) Céklasaláta (10) *
<b>Uzsonna</b>	EN:658 ZS:27,9 TZS:8,2 FH:15,2 SZH:80,9 CK:20,2 SO:2,7 Szendvicssonka BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1) Kigyóuborka	EN:611 ZS:19,4 TZS:2,8 FH:32,8 SZH:73,8 CK:11,2 SO:2,2 Barack lekvár BEBO margarin 35% (mini) Falusi kenyér (1)	EN:420 ZS:16,9 TZS:3,6 FH:20,4 SZH:42,9 CK:3,7 SO:1,8 Házi sertés húskrém Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Tv paprika	EN:442 ZS:16,0 TZS:3,3 FH:22,2 SZH:50,4 CK:5,7 SO:5,0 Zöldhagymás margarin Vizes zsemle (1) Liliahagyma	EN:638 ZS:18,7 TZS:3,1 FH:29,7 SZH:85,0 CK:5,4 SO:1,6 Rizs ital Méz BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)
	EN:422 ZS:14,2 TZS:1,8 FH:16,5 SZH:55,0 CK:0,8 SO:1,0	EN:238 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,0 SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4	EN:234 ZS:4,8 TZS:1,4 FH:9,7 SZH:36,5 CK:0,0 SO:1,2	EN:457 ZS:20,5 TZS:3,8 FH:10,6 SZH:55,4 CK: SO:0,1	EN:529 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0 SZH:87,1 CK:17,8 SO:0,2

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Működését kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megváltozása:  
EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszerrel tartalmaz.



# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (Tojásmentes)  
40. hét 2023.10.02. - 2023.10.08.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea</p> <p>Vajkrém, magyaros (7)</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>EN:312 ZS:11,2 TZS:7,1 FH:5,8 SZH:45,8 CK:9,7 SO:1,4</p> <p>Fahéjas szilvaleves (1;7)</p> <p>Paprikás burgonya kolbásszal (1;2)</p> <p>félbarna kenyér-(ebédhez) (1)</p> <p>káposztasaláta (10)</p> <p>EN:699 ZS:31,9 TZS:10,2 FH:15,7 SZH:81,4 CK:20,6 SO:2,7</p> <p>Szendvicssonka</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Vizes zsemle (1)</p> <p>Kigyóuborka</p> <p>EN:426 ZS:14,7 TZS:2,2 FH:16,5 SZH:55,0 CK:0,8 SO:1,2</p>	<p>Kakaó (7)</p> <p>Tavaszi felvágott</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)</p> <p>Jégcsaprettek</p> <p>EN:571 ZS:18,9 TZS:5,6 FH:22,9 SZH:69,0 CK:11,5 SO:2,6</p> <p>Brokkoli krémleves (1;7)</p> <p>Levesbetét tészta (1)</p> <p>Sült csirkerecomb file</p> <p>Zöldérges bulgur (1)</p> <p>alma</p> <p>EN:662 ZS:24,4 TZS:5,3 FH:33,5 SZH:74,4 CK:11,7 SO:2,2</p> <p>Barack lekvár</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:242 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,0 SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea (12)</p> <p>Vajkrém, natúr (7)</p> <p>Szezámmagos zsemle (1;11)</p> <p>EN:387 ZS:9,0 TZS:4,6 FH:9,1 SZH:65,0 CK:10,1 SO:1,2</p> <p>Csontleves</p> <p>Levesbetét tészta (1)</p> <p>Parajfőzelék (1;7)</p> <p>Párolt csirkemell</p> <p>félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:507 ZS:16,7 TZS:3,1 FH:38,0 SZH:46,9 CK:7,2 SO:2,7</p> <p>Házi húskrém (7)</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>Tv paprika</p> <p>EN:282 ZS:8,0 TZS:5,0 FH:14,0 SZH:36,8 CK:0,0 SO:1,6</p>	<p>Forralt tej (7)</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Sajtos stangli 50g (1;6;7)</p> <p>EN:457 ZS:14,5 TZS:6,0 FH:20,6 SZH:61,0 CK:10,9 SO:1,8</p> <p>Rántott leves (1)</p> <p>Székelykáposzta (1;8)</p> <p>félbarna kenyér-(ebédhez) (1)</p> <p>Túró rudi (6;7)</p> <p>EN:497 ZS:21,4 TZS:7,8 FH:24,7 SZH:50,1 CK:15,3 SO:5,1</p> <p>Körözött (7)</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)</p> <p>Lilahagyma</p> <p>EN:362 ZS:6,7 TZS:3,2 FH:15,9 SZH:61,2 CK:2,2 SO:1,8</p>	<p>Gyümölcs tea (12)</p> <p>Kenőmájás</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>Paradicsom</p> <p>EN:298 ZS:8,1 TZS:3,6 FH:9,0 SZH:45,9 CK:8,5 SO:1,9</p> <p>Zöldborsóleves (1;9)</p> <p>Tarjónyás hús (1)</p> <p>Cékásaláta (10) *</p> <p>EN:638 ZS:18,7 TZS:3,1 FH:29,7 SZH:85,0 CK:5,4 SO:1,6</p> <p>Gyümölcsös Ivóoghurt (7)</p> <p>Kifli (1;7)</p> <p>EN:332 ZS:2,8 TZS:1,5 FH:10,0 SZH:62,0 CK:11,3 SO:1,5</p>

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásainak jogát fenntartjuk. Működését kitérőleg a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számsított energia, kcal/adag), ZS (zsír, g/adag), TZS (telített zsírsav, g/adag), FH (fehérje, g/adag), SZH (szénhidrát, g/adag), CK (cukor, g/adag), SÓ (só, g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. \* - édesítésszert tartalmaz.

**Gasztvital**



# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ÓVODA (20-40-20)  
40. hét 2023.10.02. - 2023.10.08.

## Hétfő

## Kedd

## Szerda

## Csütörtök

## Péntek

<p>Citromos tea *</p> <p>Vajkrém, magyaros (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:175 ZS:7,5 Tzs:4,6 FH:4,4 SZH:21,9 CK:0,8 SO:0,2</p> <p>Fahéjas szilvaleves (1,7) *</p> <p>Paprikás burgonya kolbásszal (12) Káposztasaláta (10)</p> <p>EN:388 ZS:19,7 Tzs:6,8 FH:8,9 SZH:39,3 CK:5,7 SO:1,7</p> <p>Szendvicssonka</p> <p>BEBO margarin 35% (mini) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>Kigyóuborka</p> <p>EN:164 ZS:5,1 Tzs:1,3 FH:7,1 SZH:21,8 CK:0,8 SO:0,5</p>	<p>Kakaó DI (7) *</p> <p>Tavaszi felvágott</p> <p>BEBO margarin 35% (mini) Abonett Jégcsaprettek</p> <p>EN:233 ZS:12,0 Tzs:5,0 FH:10,9 SZH:19,6 CK:0,4 SO:0,8</p> <p>Brokkoli krémleves (1,7)</p> <p>Levesgyöngy (1,3-7)</p> <p>Sült-csirkecomb filé Bulgur köret 40g (1) alma Abonett</p> <p>EN:391 ZS:15,5 Tzs:4,2 FH:19,7 SZH:40,7 CK:4,1 SO:1,5</p> <p>Zöldhagymás margarin</p> <p>BEBO margarin 35% (mini) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:191 ZS:10,0 Tzs:2,7 FH:13,9 SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,0</p>	<p>Erdel gyümölcs tea (12) *</p> <p>Vajkrém, natúr (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:158 ZS:5,7 Tzs:3,5 FH:4,3 SZH:21,6 CK:0,7 SO:0,2</p> <p>Csontleves</p> <p>Levesbetéttészta (1) Parajfőzelék (1,7) Főtt tojás (3) félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:429 ZS:17,8 Tzs:3,6 FH:21,4 SZH:42,6 CK:6,3 SO:1,6</p> <p>Házi vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) TV paprika</p> <p>EN:164 ZS:4,2 Tzs:2,4 FH:8,4 SZH:21,9 CK:0,4 SO:0,3</p>	<p>Forrált tej (7)</p> <p>BEBO margarin 35% (mini) Abonett</p> <p>EN:175 ZS:7,0 Tzs:0,9 FH:8,8 SZH:19,0 CK:10,2 SO:0,3</p> <p>Rántott leves (1)</p> <p>Székelvypószta (1,8) teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1) könte</p> <p>EN:363 ZS:13,4 Tzs:2,6 FH:14,9 SZH:43,8 CK:5,4 SO:4,5</p> <p>Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Liliahagyma</p> <p>EN:149 ZS:2,9 Tzs:1,6 FH:6,5 SZH:23,3 CK:0,8 SO:0,2</p>	<p>Erdel gyümölcs tea (12) *</p> <p>Kenőmájás teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom</p> <p>EN:154 ZS:4,2 Tzs:1,7 FH:5,9 SZH:22,3 CK:0,7 SO:0,5</p> <p>Zöldborsóleves (1,3-9)</p> <p>Sentes porkölt (2) Tészta köret (1) Cékla saláta diab (10) *</p> <p>EN:368 ZS:12,5 Tzs:2,3 FH:21,4 SZH:40,4 CK:0,9 SO:1,6</p> <p>Natúr joghurt (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <p>EN:171 ZS:5,6 Tzs:3,5 FH:7,9 SZH:21,2 CK:0,3 SO:0,0</p>
---	--	--	--	--

## Uzsonna

## Ebéd

## Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés meggyaradása:  
EN (számközt energiát, kcal/adag), ZS (zsír, g/adag), Tzs (telített zsírsav, g/adag), FH (fehérje, g/adag), SZH (szénhidrát, g/adag), CK (cukor, g/adag), SÓ (só, g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén, 2 - Rdkfélfélek, 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 \* - édesítésszent tartalmaz.



# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ÓVODA (15-30-25)  
40. hét 2023.10.02. - 2023.10.08.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea *</p> <p>Vajkrém, magyaros (7) teljeskiőrésű kenyér (1)</p>	<p>Kakaó DI (7) *</p> <p>Tavaszi felvágott BEBO margarin 35% (mini) Abonett Jégcsaprettek</p>	<p>Erdői gyümölcs tea (12) *</p> <p>Vajkrém, natúr (7) teljeskiőrésű kenyér (1)</p>	<p>Forrált tej (7) BEBO margarin 35% (mini) Abonett</p>	<p>Erdői gyümölcs tea (12) *</p> <p>Kenőmájás teljeskiőrésű kenyér (1) Paradicsom</p>
<p>EN:149 ZS:7,3 TZS:4,6 FH:3,4 SZH:16,7 CK:0,8 SO:0,2</p> <p>Fahéjas szilvaleves (1,7) *</p> <p>Paprikás burgonya virslivel (12) Káposztasaláta (10) Abonett</p>	<p>EN:216 ZS:11,8 TZS:5,0 FH:10,1 SZH:16,6 CK:0,3 SO:0,8</p> <p>Brokkoli kréMLEVES (1,7) Sült csirkecomb filé: Rizs köret</p>	<p>EN:132 ZS:5,6 TZS:3,4 FH:3,8 SZH:16,4 CK:0,6 SO:0,2</p> <p>Csontleves Levesbetét tészta (1) Parajfőzelék (1,7) Főtt tojás (3) Abonett</p>	<p>EN:158 ZS:6,8 TZS:0,9 FH:8,1 SZH:16,0 CK:10,1 SO:0,3</p> <p>Rántott leves (1) székelykáposzta (1,8) köre</p>	<p>EN:128 ZS:4,1 TZS:1,7 FH:5,0 SZH:17,2 CK:0,6 SO:0,5</p> <p>Zöldsgölglevés (1,9) Sertés pörkölt (1) Tészta köret (1) Cékla saláta diab (10) *</p>
<p>EN:309 ZS:15,2 TZS:5,5 FH:9,9 SZH:30,0 CK:5,7 SO:1,8</p> <p>Szendvicssonka BEBO margarin 35% (mini) teljeskiőrésű kenyér 5dkg (1) Klgyouborka</p>	<p>EN:843 ZS:72,3 TZS:10,0 FH:17,3 SZH:29,6 CK:1,1 SO:3,1</p> <p>Zöldhagymás margarin BEBO margarin 35% (mini) teljeskiőrésű kenyér 5dkg (1)</p>	<p>EN:384 ZS:17,9 TZS:3,6 FH:19,9 SZH:32,5 CK:5,9 SO:1,5</p> <p>Házi nuskreM (7) teljeskiőrésű kenyér 5dkg (1) TV paprika</p>	<p>EN:310 ZS:13,2 TZS:2,6 FH:12,9 SZH:33,5 CK:5,2 SO:4,5</p> <p>Körözött (7) teljeskiőrésű kenyér (1) Lilahagyma</p>	<p>EN:306 ZS:11,4 TZS:2,1 FH:17,9 SZH:32,7 CK:1,4 SO:1,5</p> <p>Natur joghurt (7) teljeskiőrésű kenyér (1)</p>
<p>EN:191 ZS:5,2 TZS:1,3 FH:8,1 SZH:27,0 CK:0,9 SO:0,5</p>	<p>EN:218 ZS:10,1 TZS:2,8 FH:4,9 SZH:25,8 CK:0,5 SO:0,0</p>	<p>EN:190 ZS:4,3 TZS:2,5 FH:9,4 SZH:27,1 CK:0,5 SO:0,3</p>	<p>EN:149 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,5 SZH:23,3 CK:0,8 SO:0,2</p>	<p>EN:197 ZS:5,7 TZS:3,5 FH:8,9 SZH:26,4 CK:0,4 SO:0,0</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
 EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)  
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákgéjék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csilofátr; 14 - Puhaszték. \* - édesfőszert tartalmaz





# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ÓVODA (diabétesz 50 ebéd)  
40. hét 2023.10.02. - 2023.10.08.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Fahéjas szilvaleves (1;7) \*  
Paprikás burgonya kolbasszal (12)  
teljeskőrlelésű kenyér 2dkg (1)  
káposztasaláta (10)

Brokkoli krémleves (1;7)  
Levesgöngy (1;3;7)  
Sült csirkemcomb file  
Tészta köret (1)  
alma

Gsonleves  
Levesbetét tészta (1)  
Párafőzelék (1;7)  
Főtt tojás (3)  
teljeskőrlelésű kenyér 5dkg (1)

Rántott leves (1)  
Székelykáposzta (1;8)  
teljeskőrlelésű kenyér (1)  
körte

Zoldborsóleves (1;3;9)  
Sertés pörkölt (1)  
Tészta köret (1)  
Cékla saláta diab (10) \*

EN:441 ZS:19,9 TZS:6,8 FH:10,8  
SZH:49,7 CK:5,8 SO:1,7

EN:468 ZS:19,1 TZS:4,8 FH:20,8  
SZH:50,7 CK:2,9 SO:2,0

EN:482 ZS:18,1 TZS:3,6 FH:23,3  
SZH:52,4 CK:6,2 SO:1,5

EN:416 ZS:13,6 TZS:2,6 FH:16,8  
SZH:54,2 CK:5,6 SO:4,5

EN:472 ZS:17,7 TZS:2,9 FH:23,4  
SZH:52,4 CK:1,4 SO:2,2

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Raktétek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szézammar; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszerrel tartalmaz.

**Gasztvital**

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ÓVODA (Diabétesz 45g)  
40. hét 2023.10.02. - 2023.10.08.

Reggeli	Kezdi	Szelet	Csúszótok	Pezsetek
Fahéjszilvaleves (1;7) * Paprikás burgonya kolbásszal (12) Abonett Káposztasaláta (10)	Brokkoli krémleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Sült csirkecomb:filé Bulgur:köret (1) alma	Csontleves Levesbetét tészta (1) Parajfőzelék (1;7) Főtt tojás (3) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Rántott leves (1) Székelykáposzta (1;8) teljeskiőrlésű kenyér (1) körte	Zoldborsóleves (1;3;9) Sertés pörkölt (1) Tészta:köret (1) Cékla saláta:diab (10) *
EN:422 ZS:20,0 Tzs:6,8 FH:10,4 SZH:45,3 CK:5,8 SO:1,8	EN:423 ZS:15,6 Tzs:4,2 FH:20,7 SZH:47,5 CK:5,4 SO:1,5	EN:456 ZS:18,0 Tzs:3,6 FH:22,3 SZH:47,2 CK:6,1 SO:1,5	EN:390 ZS:13,5 Tzs:2,6 FH:15,9 SZH:49,0 CK:5,5 SO:4,5	EN:448 ZS:17,7 Tzs:2,8 FH:22,6 SZH:47,6 CK:1,2 SO:2,2
Uzsonna	Ebéd	Tízórai		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), Tzs (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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; szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhítószték. \* - édesítőszerrel tartalmaz.



# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ÓVODA (daib 20-50-10)  
40. hét 2023.10.02. - 2023.10.08.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Chromos tea *</p> <p>Vajkrém, magyaros (7) teljeskőrésű kenyér (1)</p>	<p>Kakaó DI (7) *</p> <p>Tavaszi felvágott BEBO margarin 35% (mini) Abonett Jégsaprettek</p>	<p>Erdeti gyümölcs tea (12) *</p> <p>Vajkrém, natúr (7) teljeskőrésű kenyér (1)</p>	<p>Forrált tej (7)</p> <p>BEBO margarin 35% (mini) Abonett</p>	<p>Erdeti gyümölcs tea (12) *</p> <p>Kenőmájas teljeskőrésű kenyér (1) Paradicsom</p>
<p>EN:175 ZS:7,5 TZS:4,6 FH:4,4 SZH:21,9 CK:0,8 SO:0,2</p> <p>Fahéjas szilvaleves (1;7) * Paprikás burgonya kolbásszal (12) teljeskőrésű kenyér 2dkg (1) Káposztasaláta (10)</p>	<p>EN:233 ZS:12,0 TZS:5,0 FH:10,9 SZH:19,6 CK:0,4 SO:0,8</p> <p>Brokkoli-krémléves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Sült csirkecomb-filé Tészta-körlet (1) alma</p>	<p>EN:158 ZS:5,7 TZS:3,5 FH:4,3 SZH:21,6 CK:0,7 SO:0,2</p> <p>Gontleves Levesbetét tészta (1) Parajfőzelék (1;7) Főtt tojás (3) teljeskőrésű kenyér 5dkg (1)</p>	<p>EN:175 ZS:7,0 TZS:0,9 FH:8,8 SZH:19,0 CK:10,2 SO:0,3</p> <p>Rántott leves (1) Székelykáposzta (1;8) teljeskőrésű kenyér (1) körte</p>	<p>EN:154 ZS:4,2 TZS:1,7 FH:5,9 SZH:22,3 CK:0,7 SO:0,5</p> <p>Zöldborsóleves (1;3;9) Sertés pörkölt (1) Tészta-körlet (1) Cékla saláta diab (10) *</p>
<p>EN:441 ZS:19,9 TZS:6,8 FH:10,8 SZH:49,7 CK:5,8 SO:1,7</p> <p>Szendvicssonka BEBO margarin 35% (mini) Abonett Kégyóuborka</p>	<p>EN:468 ZS:19,1 TZS:4,8 FH:20,8 SZH:50,7 CK:2,9 SO:2,0</p> <p>Zöldhagymás margarin BEBO margarin 35% (mini) Korpovit 3 db (1;12)</p>	<p>EN:482 ZS:18,1 TZS:3,6 FH:23,3 SZH:52,4 CK:6,2 SO:1,5</p> <p>Házi húskrém (7) Abonett TV paprika</p>	<p>EN:416 ZS:13,6 TZS:2,6 FH:16,8 SZH:54,2 CK:5,6 SO:4,5</p> <p>Körözött (7) Abonett Liliahagyma</p>	<p>EN:472 ZS:17,7 TZS:2,9 FH:23,4 SZH:52,4 CK:1,4 SO:2,2</p> <p>Natur joghurt (7) Korpovit (1;12)</p>
<p>EN:111 ZS:5,1 TZS:1,4 FH:5,4 SZH:10,1 CK:0,6 SO:0,6</p>	<p>EN:150 ZS:11,4 TZS:3,5 FH:1,5 SZH:10,0 CK:0,6 SO:0,2</p>	<p>EN:110 ZS:4,2 TZS:2,5 FH:6,8 SZH:10,2 CK:0,2 SO:0,4</p>	<p>EN:95 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:4,9 SZH:11,7 CK:0,6 SO:0,3</p>	<p>EN:136 ZS:6,6 TZS:4,0 FH:6,0 SZH:12,6 CK:0,4 SO:0,1</p>

## Uzsonna

## Ebéd

## Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kiemelttel a minőség legmagasabb biztonságosabb biztosság érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:

EN (számított energia); kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (sól; g/adag)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákképző; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Sojabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;

10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalom