

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)</p> <p>EN:209 ZS:7,1 TZS:4,3 FH:6,2 SZH:29,2 CK:8,1 SO:1,0</p>	<p>Kakaó (7) Molnárka (1;3;6;7;8;11;13)</p> <p>EN:288 ZS:7,8 TZS:1,7 FH:11,4 SZH:44,8 CK:21,1 SO:0,5</p>		<p>Gyümölcsös joghurt (7) Szezámagos kifli (1;5;8;11;13)</p> <p>EN:104 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:3,1 SZH:13,8 CK:13,8 SO:0,1</p>	<p>Citromos tea margarin Sajtos zsemle (1;7)</p> <p>EN:193 ZS:4,4 TZS:1,5 FH:3,8 SZH:33,5 CK:7,6 SO:0,8</p>
<p>Citromos almaleves (1;7) Pásztor tarhonya sertés (1;12) Csemege uborka (10) teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:667 ZS:21,9 TZS:7,5 FH:22,9 SZH:90,8 CK:9,5 SO:2,5</p>	<p>Paradicsomleves (1;9) Levesbetét tészta (1;3) Panírozott halrúd (1;3;4) Burgonyapüré (6;7;12) Házi csalamádé</p> <p>EN:592 ZS:15,2 TZS:2,3 FH:19,7 SZH:86,0 CK:19,7 SO:3,0</p>		<p>Kertész leves (1;3;9) Levesbetét tészta (1;3) Fasírt golyó (1;3;6) Zöldborsófőzelék (1;7) fehér kenyér (1)</p> <p>EN:650 ZS:33,4 TZS:5,4 FH:24,7 SZH:58,0 CK:11,9 SO:3,1</p>	<p>Brokkoli krémleves (1;7;12) Pincepörkölt (sertés) (12) Cékla saláta (10) * teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <p>EN:541 ZS:13,5 TZS:1,8 FH:23,9 SZH:76,0 CK:3,0 SO:2,3</p>
<p>Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11) Paprika</p> <p>EN:160 ZS:3,6 TZS:2,0 FH:8,0 SZH:22,9 CK:1,6 SO:0,7</p>	<p>Sonkás szelet margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Rágórépa</p> <p>EN:177 ZS:3,6 TZS:1,1 FH:7,5 SZH:27,6 CK:0,5 SO:0,6</p>		<p>Magyaros vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér 6dkg (1) Paprika</p> <p>EN:199 ZS:4,2 TZS:2,3 FH:6,4 SZH:32,6 CK:0,8 SO:0,1</p>	<p>Pizzás csiga (1;6;7) alma</p> <p>EN:231 ZS:9,4 TZS:0,7 FH:4,0 SZH:31,3 CK:1,8 SO:0,2</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 - 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.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)</p> <hr/> <p>EN:221 ZS:7,1 TZS:4,3 FH:6,2 SZH:32,2 CK:11,1 SO:1,0</p>	<p>Poharas kakaó (7) Molnárka (1;3;6;7;8;11;13)</p> <hr/> <p>EN:298 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:11,6 SZH:43,8 CK:20,3 SO:0,4</p>	<hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<p>Gyümölcsös joghurt (7) Szezámagos kifli (1;5;8;11;13)</p> <hr/> <p>EN:104 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:3,1 SZH:13,8 CK:13,8 SO:0,1</p>	<p>Citromos tea margarin Sajtos zsemle (1;7)</p> <hr/> <p>EN:214 ZS:5,4 TZS:1,8 FH:3,8 SZH:36,5 CK:10,6 SO:0,8</p>
<p>Citromos almaleves (1;7) Pásztor tarhonya sertés (1;12) Csemege uborka (10) teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <hr/> <p>EN:857 ZS:29,0 TZS:10,2 FH:29,5 SZH:114,7 CK:12,6 SO:3,6</p>	<p>Paradicsomleves (1;9) Levesbetét tészta (1;3) Panírozott halporció (3) Burgonyapüré (6;7;12) Házi csalamádé</p> <hr/> <p>EN:589 ZS:12,9 TZS:2,3 FH:16,8 SZH:95,7 CK:26,0 SO:3,2</p>	<hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<p>Kertész leves (1;3;9) Levesbetét tészta (1;3) Fasírt golyó (1;3;6) Zöldborsófőzelék (1;7) fehér kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:1004 ZS:49,3 TZS:8,0 FH:41,0 SZH:90,5 CK:15,9 SO:4,5</p>	<p>Brokkoli krémleves (1;7;12) Pincepörkölt (sertés) (12) Cékla saláta (10) * teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11)</p> <hr/> <p>EN:969 ZS:17,3 TZS:2,4 FH:42,9 SZH:152,8 CK:5,9 SO:3,2</p>
<p>Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11) Paprika</p> <hr/> <p>EN:304 ZS:4,7 TZS:2,4 FH:13,7 SZH:49,4 CK:2,2 SO:0,9</p>	<p>Sonkás szelet margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11) Rágórépa</p> <hr/> <p>EN:464 ZS:6,3 TZS:1,7 FH:18,6 SZH:80,2 CK:1,4 SO:0,9</p>	<hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<p>Magyaros vajkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11) Paprika</p> <hr/> <p>EN:281 ZS:4,6 TZS:2,4 FH:9,5 SZH:48,5 CK:1,1 SO:0,1</p>	<p>Pizzás csiga (1;6;7) alma</p> <hr/> <p>EN:231 ZS:9,4 TZS:0,7 FH:4,0 SZH:31,3 CK:1,8 SO:0,2</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 - 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Békéscsaba KÖZÉPISKOLA

18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Reggeli

Ebéd

Vacsora

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea Trappista sajt (7) margarin Szezámagos zsemle (1;11) Paprika	Vaníliás tej (7) Sonkás szelet margarin Teljeskiőrlésű kifli (1)		Tej (7) Briós (1;3;6;7) Pizzás csiga (1;6;7)	Citromos tea Bundás kenyér (1;3) Paprika
	EN:550 ZS:20,1 TZS:10,3 FH:21,7 SZH:67,7 CK:11,7 SO:1,8	EN:488 ZS:12,4 TZS:2,9 FH:23,8 SZH:67,2 CK:17,8 SO:2,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:830 ZS:30,2 TZS:6,9 FH:23,3 SZH:117,1 CK:13,0 SO:1,3	EN:475 ZS:20,0 TZS:2,5 FH:8,1 SZH:63,8 CK:10,2 SO:2,1
Ebéd	Citromos almaleves (1;7) Pásztor tarhonya sertés (1;12) Csemege uborka (10) teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)	Paradicsomleves (1;9) Levesbetét tészta (1;3) Rántott halszelet (1;3;4) Burgonyapüré (6;7;12) Házi csalamádé		Kertész leves (1;3;9) Levesbetét tészta (1;3) Fasírt golyó (1;3;6) Zöldborsófőzelék (1;7) fehér kenyér (1)	Brokkoli krémleves (1;7;12) Pincepörkölt (sertés) (12) Cékla saláta (10) * teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)
	EN:984 ZS:35,1 TZS:12,8 FH:33,3 SZH:127,9 CK:14,8 SO:4,1	EN:1051 ZS:37,7 TZS:6,0 FH:39,3 SZH:129,9 CK:23,1 SO:5,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:1028 ZS:52,3 TZS:9,1 FH:40,2 SZH:91,9 CK:18,0 SO:5,4	EN:669 ZS:16,8 TZS:2,4 FH:33,0 SZH:90,7 CK:5,3 SO:3,5
Vacsora	Sertés sült Francia saláta (3;7;10;12) teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11)			Debreceni sertéstokány Rizs köret Kivi gyümölcs teljeskiőrlésű kenyér (1)	
	EN:663 ZS:26,8 TZS:6,1 FH:32,2 SZH:68,2 CK:10,1 SO:2,1	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:1188 ZS:31,7 TZS:7,5 FH:46,8 SZH:175,3 CK:0,8 SO:7,4	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:

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 - 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 - Puhatestűk. * - édesítőszer tartalmaz.