

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Tej (7) Teljeskiőrlésű kifli (1)</p> <hr/> <p>EN:192 ZS:3,1 TZS:1,8 FH:8,5 SZH:30,9 CK:0,1 SO:0,7</p>	<p>Citromos tea Vajas pogácsa (1;3;7;12)</p> <hr/> <p>EN:206 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,5 SZH:32,0 CK:7,8 SO:0,8</p>	<p>Karamellás tej (7) Molnárka (1;3;6;7;8;11;13)</p> <hr/> <p>EN:231 ZS:6,4 TZS:1,6 FH:8,5 SZH:36,6 CK:13,1 SO:0,4</p>	<p>Kakaó (7) Fatörzs kifli (1;3;7)</p> <hr/> <p>EN:368 ZS:8,0 TZS:4,2 FH:13,2 SZH:62,0 CK:28,5 SO:0,6</p>	<p>Gyümölcs tea Sertés párizsi margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11)</p> <hr/> <p>EN:359 ZS:7,2 TZS:2,3 FH:11,8 SZH:59,7 CK:8,5 SO:0,5</p>
<p>Paradicsomleves (1;3;9) Zöldborsós sertéstokány (1;9) Rizs köret teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1) alma</p> <hr/> <p>EN:728 ZS:13,9 TZS:2,1 FH:25,5 SZH:123,1 CK:9,2 SO:2,6</p>	<p>Halgaluska leves (1;3;4;9) Sajtos tejfölös makaróni (1;7) alma fehér kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:521 ZS:14,4 TZS:6,9 FH:20,7 SZH:75,1 CK:4,4 SO:1,3</p>	<p>Karalábé leves (1;3;9;12) Sült csirkecomb filé Burgonyapüré (7;12) Cékla saláta (10) *</p> <hr/> <p>EN:243 ZS:10,1 TZS:2,4 FH:20,1 SZH:18,3 CK:8,4 SO:2,7</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;7) Rántott sertésszelet (1;3) Petrezselymes rizs Csiki mártás (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <hr/> <p>EN:784 ZS:27,6 TZS:3,6 FH:26,6 SZH:111,2 CK:26,8 SO:2,5</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (1;3;9) Főtt tojás (3) Paraj mártás (1;7) Túró rudi (6;7) fehér kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:370 ZS:13,9 TZS:6,3 FH:15,4 SZH:44,9 CK:19,1 SO:1,2</p>
<p>Barackos túrókrém (7) vizes zsemle (1)</p> <hr/> <p>EN:208 ZS:5,8 TZS:1,0 FH:7,7 SZH:30,1 CK:3,5 SO:0,0</p>	<p>Olasz felvágott teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11) margarin Rágó karalábé</p> <hr/> <p>EN:329 ZS:7,2 TZS:2,2 FH:12,2 SZH:52,1 CK:0,9 SO:0,6</p>	<p>Szezámagos vajkrém (7;11) teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11) alma</p> <hr/> <p>EN:519 ZS:11,0 TZS:2,5 FH:17,8 SZH:84,0 CK:1,6 SO:0,2</p>	<p>Csirkemell sonka margarin Rozsos zsemle (1) Kígyóuborka</p> <hr/> <p>EN:195 ZS:3,1 TZS:0,7 FH:8,7 SZH:31,1 CK:1,2 SO:1,2</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7) Paprika</p> <hr/> <p>EN:186 ZS:7,1 TZS:4,3 FH:6,5 SZH:23,1 CK:1,1 SO:1,0</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 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
 10 - Mustár; 11 - Szezámag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Poharas tej (7) Teljeskiőrlésű kifli (1)</p> <hr/> <p>EN:218 ZS:3,8 TZS:0,2 FH:10,8 SZH:33,8 CK:10,1 SO:0,8</p>	<p>Citromos tea Vajjas pogácsa (1;3;7;12)</p> <hr/> <p>EN:218 ZS:6,5 TZS:3,2 FH:3,5 SZH:35,0 CK:10,8 SO:0,8</p>	<p>Karamellás tej (7) Molnárka (1;3;6;7;8;11;13)</p> <hr/> <p>EN:249 ZS:6,8 TZS:1,6 FH:9,5 SZH:39,1 CK:15,6 SO:0,5</p>	<p>Poharas kakaó (7) Fatörzs kifli (1;3;7)</p> <hr/> <p>EN:378 ZS:8,8 TZS:7,1 FH:13,4 SZH:61,1 CK:27,7 SO:0,5</p>	<p>Gyümölcs tea Sertés párizsi margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11)</p> <hr/> <p>EN:665 ZS:11,3 TZS:3,5 FH:22,5 SZH:114,2 CK:11,9 SO:0,8</p>
<p>Paradicsomleves (1;3;9) Zöldborsós sertéstokány (1;9) Rizs köret teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1) alma</p> <hr/> <p>EN:1014 ZS:24,9 TZS:3,7 FH:36,5 SZH:158,0 CK:11,8 SO:3,2</p>	<p>Halgaluska leves (1;3;4;9) Sajtos tejfölös makaróni (1;7) alma fehér kenyér (1;6)</p> <hr/> <p>EN:925 ZS:21,9 TZS:10,7 FH:36,2 SZH:141,7 CK:8,1 SO:3,2</p>	<p>Karalábé leves (1;3;9;12) Sült csirkecomb filé Burgonyapüré (6;7;12) Cékla saláta (10) *</p> <hr/> <p>EN:540 ZS:14,0 TZS:3,3 FH:33,7 SZH:65,9 CK:11,5 SO:3,2</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;7) Rántott sertésszelet (1;3) Petrezselymes rizs Csiki mártás (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <hr/> <p>EN:1053 ZS:38,5 TZS:5,1 FH:36,8 SZH:144,9 CK:35,7 SO:3,4</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (1;3;9) Főtt tojás (3) Paraj mártás (1;7) Túró rudi (6;7) fehér kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:522 ZS:16,2 TZS:6,7 FH:21,2 SZH:71,5 CK:23,2 SO:2,1</p>
<p>Barackos túrókrém (7) vizes zsemle (1)</p> <hr/> <p>EN:228 ZS:6,6 TZS:1,6 FH:9,4 SZH:31,7 CK:5,0 SO:0,0</p>	<p>Olasz felvágott teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11) margarin Rágó karalábé</p> <hr/> <p>EN:335 ZS:10,0 TZS:3,3 FH:12,4 SZH:47,2 CK:0,9 SO:0,8</p>	<p>Szezámagos vajkrém (7;11) teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11) alma</p> <hr/> <p>EN:594 ZS:16,6 TZS:2,5 FH:20,6 SZH:87,0 CK:1,6 SO:0,2</p>	<p>Csirkemell sonka margarin Rozsos zsemle (1) Kígyóuborka</p> <hr/> <p>EN:215 ZS:4,2 TZS:1,0 FH:10,5 SZH:32,0 CK:1,3 SO:1,5</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7) Paprika</p> <hr/> <p>EN:189 ZS:7,1 TZS:4,3 FH:6,6 SZH:23,6 CK:1,1 SO:1,0</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 - 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
20. hét 2024.05.13. - 2024.05.19.

Reggeli

Ebéd

Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Tej (7) Barackos túrókrém (7) vizes zsemle (1)</p> <hr/> <p>EN:517 ZS:15,2 TZS:4,4 FH:22,6 SZH:70,5 CK:5,5 SO:0,3</p>	<p>Citromos tea Olasz felvágott Császár zsemle (1;6) margarin Paradicsom</p> <hr/> <p>EN:491 ZS:15,6 TZS:4,3 FH:14,8 SZH:72,1 CK:11,1 SO:2,3</p>	<p>Karamellás tej (7) Molnárika (1;3;6;7;8;11;13) Sajtos zsemle (1;7) Hónapos retek margarin</p> <hr/> <p>EN:449 ZS:13,0 TZS:3,4 FH:15,0 SZH:69,1 CK:19,6 SO:1,3</p>	<p>Kakaó (7) Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7) margarin Kígyóuborka</p> <hr/> <p>EN:528 ZS:21,4 TZS:10,0 FH:19,8 SZH:62,4 CK:19,2 SO:2,3</p>	<p>Gyümölcs tea Sertés párizsi margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paprika</p> <hr/> <p>EN:546 ZS:18,1 TZS:6,1 FH:18,7 SZH:78,0 CK:12,7 SO:2,9</p>
<p>Paradicsomleves (1;3;9) Zöldborsós sertéstokány (1;9) Rizs köret teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)</p> <hr/> <p>EN:996 ZS:19,7 TZS:3,3 FH:40,8 SZH:160,7 CK:5,4 SO:3,9</p>	<p>Halgaluska leves (1;3;4;9) Sajtos tejfölös makaróni (1;7) alma fehér kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:805 ZS:24,4 TZS:12,5 FH:33,1 SZH:110,4 CK:6,8 SO:2,2</p>	<p>Karalábé leves (1;3;9;12) Rántott sertésszelet (1;3) Burgonyapüré (7;12) Cékla saláta (10) *</p> <hr/> <p>EN:698 ZS:36,5 TZS:6,6 FH:36,6 SZH:56,0 CK:14,6 SO:4,6</p>	<p>Fahéjas almaleves (1;7) Sült csirkecomb felső Petrezselymes rizs Csiki mártás (3;7;10)</p> <hr/> <p>EN:1016 ZS:30,3 TZS:13,3 FH:56,2 SZH:136,5 CK:40,3 SO:5,2</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (1;3;9) Natúr szelet (1) Paraj mártás (1;7) Túró rudi (6;7) fehér kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:734 ZS:30,8 TZS:9,7 FH:37,9 SZH:75,0 CK:23,8 SO:3,4</p>
<p>Házi húsimádó pizza (1;7) alma</p> <hr/> <p>EN:631 ZS:29,1 TZS:8,7 FH:28,5 SZH:61,0 CK:0,6 SO:1,4</p>	<p>Lecsós csirkemáj (1) Főtt burgonya (12) Csemege uborka (10) teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11)</p> <hr/> <p>EN:723 ZS:12,5 TZS:2,4 FH:35,3 SZH:108,5 CK:2,3 SO:5,3</p>	<p>Rakott zöldbab (3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1;5;6;7;8;10;11)</p> <hr/> <p>EN:918 ZS:23,5 TZS:4,6 FH:37,9 SZH:132,9 CK:8,4 SO:0,2</p>	<p>Stefánia vagdalt (1;3;5;6;7;8;11;13) Majonézes kukorica (3;7;10) teljeskiőrlésű kenyér (1)</p> <hr/> <p>EN:886 ZS:32,1 TZS:10,1 FH:38,0 SZH:104,0 CK:28,5 SO:2,4</p>	<p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital