

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Tej (7) Korpás kifli (1;7)</p> <hr/> <p>EN:236 ZS:4,2 TZS:2,6 FH:10,8 SZH:37,4 CK:1,2 SO:0,9</p>	<p>Gyümölcs tea Kenőmájas (sertés) Panini (1;7) Zöldhagyma</p> <hr/> <p>EN:221 ZS:4,8 TZS:2,1 FH:7,0 SZH:35,6 CK:8,7 SO:0,9</p>	<p>Kakaó (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)</p> <hr/> <p>EN:233 ZS:5,8 TZS:1,3 FH:9,5 SZH:36,9 CK:19,5 SO:0,4</p>	<p>Citromos tea Teavaj (7) Molnárka (1;3;6;7;8;11;13)</p> <hr/> <p>EN:264 ZS:12,6 TZS:7,3 FH:4,6 SZH:34,7 CK:11,1 SO:0,3</p>	<p>Limonádé Natúr vajkrém (7) Kifli (1;7)</p> <hr/> <p>EN:170 ZS:4,3 TZS:2,3 FH:3,4 SZH:28,1 CK:6,8 SO:0,5</p>
<p>Csirke becsináltleves (1;3;7;9;10) Mák szórat (5;6;8;11) Nudli (1;3) alma teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <hr/> <p>EN:717 ZS:12,6 TZS:2,3 FH:24,2 SZH:101,1 CK:17,2 SO:2,7</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;3;7;9;10;12) Halvagdalt egyben sütve (1;3;4;5;6;7;8;10;11) Finomfőzelék (1;7) fehér kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <hr/> <p>EN:496 ZS:11,7 TZS:2,8 FH:19,4 SZH:69,3 CK:9,1 SO:1,8</p>	<p>Csontleves (9) Levesbetét tészta (1;3) Temesvári sertéstokány (1;7) Főtt tészta (1) fehér kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <hr/> <p>EN:614 ZS:16,1 TZS:3,4 FH:27,3 SZH:88,1 CK:5,0 SO:5,2</p>	<p>Paradicsomleves (1;3;9) Sült csirkecomb alsó Petrezselymes rizs Csiki mártás (3;7;10)</p> <hr/> <p>EN:868 ZS:33,4 TZS:8,8 FH:44,2 SZH:96,2 CK:20,9 SO:6,3</p>	<p>Brokkoli krémleves (1;7;12) Paprikás burgonya virslivel (1;3) Házi csalamádé teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <hr/> <p>EN:564 ZS:15,5 TZS:3,9 FH:19,0 SZH:81,9 CK:5,3 SO:3,2</p>
<p>Házi sajtkrém (7) vizes zsemle (1) Kígyóuborka</p> <hr/> <p>EN:186 ZS:5,0 TZS:0,4 FH:5,8 SZH:28,4 CK:0,6 SO:0,1</p>	<p>Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11) Paprika</p> <hr/> <p>EN:307 ZS:4,6 TZS:2,4 FH:12,9 SZH:49,9 CK:2,6 SO:2,0</p>	<p>Gouda sajt (3;7) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11) Paradicsom</p> <hr/> <p>EN:227 ZS:10,5 TZS:6,1 FH:12,2 SZH:20,1 CK:0,6 SO:1,2</p>	<p>Zala felvágott margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11) Rágórépa</p> <hr/> <p>EN:178 ZS:6,6 TZS:2,4 FH:6,4 SZH:21,8 CK:0,7 SO:1,0</p>	<p>Magvas pogácsa (1;3;6;7) alma</p> <hr/> <p>EN:251 ZS:15,2 TZS:3,0 FH:6,4 SZH:29,6 CK:0,7 SO:0,6</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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Poharas tej (7) Korpás kifli (1;7)	Gyümölcs tea Kenőmájas (sertés) Panini (1;7) Zöldhagyma	Poharas kakaó (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)	Citromos tea Teavaj (7) Molnárka (1;3;6;7;8;11;13)	Limonádé Natúr vajkrém (7) Kifli (1;7)
EN:240 ZS:4,2 TZS:0,6 FH:11,6 SZH:38,0 CK:11,2 SO:0,9	EN:253 ZS:6,7 TZS:2,9 FH:7,9 SZH:38,5 CK:11,4 SO:1,1	EN:313 ZS:8,5 TZS:4,8 FH:12,0 SZH:47,4 CK:21,3 SO:0,4	EN:313 ZS:16,6 TZS:10,1 FH:4,6 SZH:37,7 CK:14,1 SO:0,3	EN:180 ZS:5,2 TZS:2,9 FH:3,6 SZH:28,4 CK:7,0 SO:0,6
Csirke becsináltleves (1;3;7;9;10) Mák szórat (5;6;8;11) Nudli (1;3) alma teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)	Magyaros burgonyaleves (1;3;7;9;10;12) Halvagdalt egyben sütve (1;3;4;5;6;7;8;10;11) Finomfőzelék (1;7) fehér kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)	Csontleves (9) Levesbetét tészta (1;3) Temesvári sertéstokány (1;7) Főtt tészta (1) fehér kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)	Paradicsomleves (1;3;9) Sült csirkecomb alsó Petrezselymes rizs Csiki mártás (3;7;10)	Brokkoli krémleves (1;7;12) Paprikás burgonya virslivel (1;3) Házi csalamádé teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)
EN:1050 ZS:17,4 TZS:3,3 FH:36,7 SZH:155,7 CK:23,9 SO:4,2	EN:709 ZS:19,1 TZS:5,0 FH:27,1 SZH:93,2 CK:11,7 SO:2,4	EN:804 ZS:21,5 TZS:4,7 FH:36,7 SZH:113,4 CK:6,3 SO:5,6	EN:1231 ZS:58,8 TZS:20,1 FH:49,6 SZH:123,8 CK:27,2 SO:8,0	EN:894 ZS:20,4 TZS:4,9 FH:29,7 SZH:138,7 CK:8,7 SO:5,1
Házi sajtkrém (7) vizes zsemle (1) Kígyóuborka	Körözött (7) teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11) Paprika	Gouda sajt (3;7) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11) Paradicsom	Zala felvágott margarin teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11) Rágórépa	Magvas pogácsa (1;3;6;7) alma
EN:189 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:5,9 SZH:28,6 CK:0,4 SO:0,1	EN:446 ZS:5,9 TZS:3,0 FH:18,1 SZH:74,6 CK:3,5 SO:2,7	EN:300 ZS:14,2 TZS:8,2 FH:16,0 SZH:25,6 CK:0,7 SO:1,5	EN:244 ZS:9,8 TZS:3,5 FH:8,8 SZH:28,4 CK:0,8 SO:1,4	EN:251 ZS:15,2 TZS:3,0 FH:6,4 SZH:29,6 CK:0,7 SO:0,6

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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Békéscsaba KÖZÉPISKOLA

24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Reggeli

Ebéd

Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Tej (7) Zala felvágott margarin Korpás kifli (1;7) Paprika</p> <p>EN:596 ZS:21,3 TZS:9,3 FH:25,9 SZH:71,8 CK:2,6 SO:3,1</p>	<p>Gyümölcs tea Körözött (7) Panini (1;7) Zöldhagyma</p> <p>EN:388 ZS:5,9 TZS:3,2 FH:14,4 SZH:67,0 CK:14,6 SO:1,7</p>	<p>Karamellás tej (7) Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13) Vajás méz (7)</p> <p>EN:538 ZS:21,3 TZS:10,3 FH:13,4 SZH:77,2 CK:42,4 SO:0,7</p>	<p>Citromos tea Tavaszi felvágott margarin Szezámagos zsemle (1;11) Kígyóuborka</p> <p>EN:524 ZS:19,5 TZS:7,0 FH:16,2 SZH:68,5 CK:12,1 SO:2,5</p>	<p>Málna tea Kockasajt, natúr (7) margarin Kifli (1;7) Paradicsom</p> <p>EN:447 ZS:17,3 TZS:9,6 FH:13,0 SZH:58,0 CK:13,5 SO:2,0</p>
<p>Csirke becsináltleves (1;3;7;9;10) Mák szórat Nudli (1;3) alma teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <p>EN:972 ZS:20,9 TZS:3,6 FH:34,8 SZH:129,9 CK:23,6 SO:3,5</p>	<p>Magyaros burgonyaleves (1;3;7;9;10;12) Halvagdalt egyben sütve (1;3;4;5;6;7;8;10;11) Finomfőzelék (1;7) fehér kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <p>EN:728 ZS:19,3 TZS:5,0 FH:29,8 SZH:93,4 CK:7,4 SO:2,8</p>	<p>Csontleves (9) Levesbetét tészta (1;3) Temesvári sertéstokány (1;7) Főtt tészta (1) fehér kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <p>EN:842 ZS:17,8 TZS:4,5 FH:41,3 SZH:126,4 CK:6,9 SO:5,8</p>	<p>Paradicsomleves (1;3;9) Sült csirkecomb felső Petrezselymes rizs Csiki mártás (3;7;10)</p> <p>EN:1046 ZS:37,3 TZS:13,1 FH:44,0 SZH:131,3 CK:18,9 SO:7,6</p>	<p>Brokkoli krémleves (1;7;12) Paprikás burgonya virslivel (1;3) Házi csalamádé teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <p>EN:782 ZS:22,9 TZS:5,7 FH:25,8 SZH:110,8 CK:9,2 SO:4,8</p>
<p>Házi húsimádó pizza (1;7) Puszedli (1;3)</p> <p>EN:820 ZS:29,7 TZS:9,0 FH:31,0 SZH:104,0 CK:34,5 SO:1,4</p>	<p>Budapest sertésragu Rizs köret teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <p>EN:898 ZS:13,8 TZS:2,8 FH:38,6 SZH:152,5 CK:1,1 SO:3,9</p>	<p>Sertés húsos rakott burgonya (7;12) alma teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <p>EN:773 ZS:12,2 TZS:2,8 FH:31,7 SZH:123,1 CK:3,0 SO:3,4</p>	<p>Bakonyi sertésragu (1;7) Galuska köret (1;3) teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <p>EN:988 ZS:32,3 TZS:6,0 FH:59,5 SZH:166,8 CK:1,8 SO:3,2</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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

**Gasztvital**