

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest SZOCIÁLIS (Folyékony-pépes)
7. hét 2024.02.12. - 2024.02.18.

Reggeli
Tízórai
Ebéd
Uzsonna
Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tej 2dl (7) Magyaros vajkrém (7) Teljeskiőrlésű kifli (1)	Málna tea (12) * Sonkás házi zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle (1;6)	Kakaó DI (7) * Tavaszi felvágott krém zsemle vizes egy db (1)	Citromos tea * Petrezselymes túrókrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paprika	Tejeskávé (1;7) * Csirkemell Sonkakrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka	Barackos tea Reszelt tojás (3) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kockázott póré HAGYMA margarin	Csipkebogyó tea * Virslíkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek
EN:411 ZS:23,2 TZS:12,8 FH:12,1 SZH:37,2 CK:11,4 SO:1,3	EN:346 ZS:3,2 TZS:0,5 FH:14,1 SZH:66,2 CK:2,7 SO:2,6	EN:436 ZS:19,0 TZS:8,4 FH:18,5 SZH:46,5 CK:1,3 SO:1,4	EN:348 ZS:4,4 TZS:2,1 FH:16,9 SZH:57,7 CK:2,3 SO:0,1	EN:444 ZS:10,4 TZS:3,6 FH:20,5 SZH:64,6 CK:0,9 SO:1,4	EN:530 ZS:16,4 TZS:4,4 FH:24,6 SZH:68,2 CK:14,7 SO:0,0	EN:451 ZS:18,4 TZS:6,2 FH:14,6 SZH:54,7 CK:1,4 SO:1,2
Reszelt alma sárgarépával Háztartási keksz (1;12)	Burgonyás pogácsa (1;3;7)	Gyümölcs turmix (alma-körte) (7)	Házi gyümölcsjoghurt (7) Zabpehely szórát (1)	Kockasajt, natúr (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Almapüré Detki cukorstop keksz (1;6;12)	Smoothie D zabkorpával (1)
EN:103 ZS:1,4 TZS:0,5 FH:2,3 SZH:19,9 CK:3,7 SO:0,2	EN:207 ZS:11,0 TZS:3,2 FH:4,2 SZH:25,8 CK:0,7 SO:1,2	EN:157 ZS:3,5 TZS: FH:7,5 SZH:23,3 CK:13,7 SO:0,2	EN:178 ZS:6,7 TZS:3,7 FH:7,8 SZH:20,6 CK:3,0 SO:0,0	EN:247 ZS:11,6 TZS:7,5 FH:10,5 SZH:24,3 CK:0,4 SO:1,0	EN:117 ZS:2,4 TZS:0,8 FH:2,8 SZH:20,0 CK:0,3 SO:0,2	EN:97 ZS:0,3 TZS:0,0 FH:1,2 SZH:21,0 CK:0,8 SO:0,0
Húsleves (9) Darált sertéssült Tört burgonya (12) Meggymártás (1;7) *	Tojásleves (1;3) Sertés vagdalt (1;3) Salátafőzelék (1;12) * Almapüré	Karalábé krémleves (1;7) Eszterházy pulykatokány (1;7;10) Tört burgonya (12)	Árpágyöngyleves (1;8) Párolt darált csirke Zöldborsófőzelékpüré (1) Mandarinpüré	Brokkoli krémleves (1;7;12) Szárnycsopócsenyve Puliszka (6;7)	Magyaros burgonyaleves (1;12) Rakott sárgarépa (sertéshússal) Menü süti (1;3;5;6;7;8)	Vegyes gyümölcsleves (1;7) Párolt halfilé (4) Burgonyapüré (7;12) Bazsalikom mártás (1;6;7)
EN:612 ZS:15,4 TZS:4,8 FH:32,3 SZH:77,4 CK:12,9 SO:4,8	EN:1004 ZS:59,0 TZS:12,1 FH:31,0 SZH:83,2 CK:4,8 SO:4,1	EN:694 ZS:17,5 TZS:6,3 FH:33,5 SZH:92,8 CK:8,6 SO:4,3	EN:493 ZS:8,8 TZS:1,7 FH:36,0 SZH:59,9 CK:3,2 SO:3,9	EN:689 ZS:33,0 TZS:12,7 FH:32,8 SZH:60,6 CK:2,5 SO:4,9	EN:596 ZS:17,5 TZS:3,9 FH:23,7 SZH:81,9 CK:18,8 SO:0,4	EN:753 ZS:35,5 TZS:9,8 FH:35,2 SZH:68,5 CK:43,9 SO:5,9
Sütötök sütve	Vaníliás túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Natúr joghurt (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	banán	Narancsos répaturmix (7)	Kefir (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Fokhagymás karfiolkrém teljeskiőrlésű kenyér (1)
EN:104 ZS:0,8 TZS: FH:2,0 SZH:21,4 CK:11,7 SO:0,4	EN:200 ZS:3,6 TZS:2,1 FH:10,3 SZH:30,9 CK:10,0 SO:0,1	EN:197 ZS:5,7 TZS:3,5 FH:8,9 SZH:26,4 CK:0,4 SO:0,0	EN:105 ZS: TZS: FH:1,3 SZH:24,2 CK: SO:	EN:13 ZS:0,5 TZS:0,3 FH:0,6 SZH:1,4 CK:0,5 SO:0,0	EN:197 ZS:5,7 TZS:3,5 FH:8,9 SZH:26,4 CK:0,4 SO:0,0	EN:374 ZS:11,6 TZS:3,2 FH:11,4 SZH:53,6 CK:0,9 SO:0,8
Darált zala felvágott margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt jégcsapretek	Sült darált csirkecomb Vegyes zöldségpüré (10) Kuskusz köret 1/2 (1)	Reszelt sajt (1;7) margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka	Csirkemáj felfújt (1;3) Főtt burgonya (12) Vitaminsaláta D *	Szardíniakrém (4;7) Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Töltött kukkini (3)	Sertés párizsi (darálva) margarin vizes zsemle (1) Paradicsom
EN:425 ZS:14,7 TZS:4,9 FH:17,0 SZH:54,1 CK:1,2 SO:1,1	EN:592 ZS:17,8 TZS:9,7 FH:41,0 SZH:63,6 CK:3,7 SO:2,7	EN:447 ZS:13,3 TZS:6,4 FH:19,2 SZH:60,5 CK:0,9 SO:0,4	EN:382 ZS:8,1 TZS:1,6 FH:20,4 SZH:52,3 CK:0,5 SO:5,1	EN:339 ZS:6,0 TZS:3,1 FH:12,3 SZH:56,5 CK:1,3 SO:0,2	EN:386 ZS:8,8 TZS:1,9 FH:25,5 SZH:50,0 CK: SO:2,6	EN:379 ZS:14,6 TZS:4,9 FH:12,6 SZH:47,5 CK:1,3 SO:1,0

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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital