

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest SZOCIÁLIS (Diabétesz,pépes)  
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Reggeli  
Tízórai  
Ebéd  
Uzsonna  
Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tej 2dl (7) Darált zala felvágott margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Reszelt paprika	Erdei gyümölcs tea (12) * Magyaros szendvicsskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt kigyóuborka	Kakao DI (7) * Sonkakrém Teljeskiőrlésű zsemle (1;6)	Citromos tea * Főtt virsli (darálva) Félbarna kenyér 7dkg (1) Paradicsom	Citromos tea * Tavaszi felvágottkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt kigyóuborka	Tej 2dl (7) Tojáskrém (3) teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt paprika	Barackos tea * Tonhalkrém (4;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt hónapos retek
EN:406 ZS:17,6 TZS:4,9 FH:19,3 SZH:43,5 CK:10,9 SO:2,0	EN:362 ZS:16,0 TZS:9,6 FH:9,5 SZH:43,5 CK:2,2 SO:0,5	EN:356 ZS:15,0 TZS:5,9 FH:16,6 SZH:39,3 CK:1,4 SO:1,9	EN:460 ZS:24,0 TZS:7,1 FH:18,9 SZH:40,5 CK:1,1 SO:2,2	EN:407 ZS:20,2 TZS:6,9 FH:11,8 SZH:43,0 CK:1,0 SO:0,8	EN:445 ZS:21,5 TZS:5,6 FH:16,4 SZH:45,1 CK:10,6 SO:0,3	EN:408 ZS:20,1 TZS:6,1 FH:13,1 SZH:42,0 CK:1,0 SO:0,4
Gyümölcs turmix (alma-körte) (7) *	Körtepüré Háztartási keksz (1;12)	Házi gyümölcsjoghurt zabkorpával (1;7)	Almás turmix (7) *	Narancspüré Babapiskóta (1;3)	Natúr joghurt (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Banán turmix (7) *
EN:131 ZS:3,2 TZS: FH:6,8 SZH:18,6 CK:10,7 SO:0,2	EN:135 ZS:1,4 TZS:0,5 FH:2,4 SZH:27,4 CK:14,2 SO:0,2	EN:141 ZS:4,6 TZS:2,8 FH:5,2 SZH:19,1 CK:7,3 SO:0,1	EN:166 ZS:6,6 TZS:4,4 FH:7,7 SZH:18,7 CK:11,0 SO:0,0	EN:110 ZS:0,7 TZS: FH:2,2 SZH:22,6 CK:6,4 SO:	EN:171 ZS:5,6 TZS:3,5 FH:7,9 SZH:21,2 CK:0,3 SO:0,0	EN:191 ZS:6,2 TZS:4,4 FH:8,0 SZH:25,5 CK:11,1 SO:0,1
Görög raguleves Darátfeljűt (1;3) * Csokoládé öntet (7) * Almapüré	Csontleves (9) Levesbetét tészta (1) Darált sertéssült Vegyes gyümölcsmártás (1) * Kuszkus köret (1)	Zöldbabpüréleves (1) Citromos halfilé (4) Burgonyapüré (12) Barack kompót *	Gombaleves (3;9) Pulykaapró (1) Kerti vegyesfőzelék Kókuszgolyó Mester (3;8)	Sütőtök krémleves D (1;7;12) Darált sertéssült Puliszka (6;7) Kapor mártás D (1;7) *	Almakrémleves (1;7) * Sertéshúsos rakott burgonya (7;12) Céklapüré (10) *	Olasz zöldségleves (1;9;12) Csirkemáj feljűt (1;3) Csöben sült padlizsán (1;3) Almapüré
EN:555 ZS:17,6 TZS:4,9 FH:27,9 SZH:68,1 CK:12,1 SO:3,4	EN:534 ZS:14,5 TZS:2,8 FH:26,5 SZH:71,6 CK:10,0 SO:5,1	EN:1027 ZS:58,0 TZS:8,6 FH:55,0 SZH:65,5 CK:14,6 SO:6,1	EN:676 ZS:34,3 TZS:14,5 FH:26,3 SZH:62,4 CK:21,5 SO:5,3	EN:829 ZS:46,1 TZS:13,7 FH:28,7 SZH:70,8 CK:9,1 SO:5,6	EN:547 ZS:15,6 TZS:4,9 FH:25,1 SZH:72,0 CK:3,0 SO:3,6	EN:543 ZS:15,5 TZS:3,7 FH:26,3 SZH:71,0 CK:3,4 SO:5,4
Brokkolikrém teljeskiőrlésű kenyér (1)	Pritaminos túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	banán	Kefír (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Csokipuding (7) *	Smoothie	Gyümölcsrizs *
EN:107 ZS:0,8 TZS:0,1 FH:4,2 SZH:19,8 CK:2,0 SO:0,3	EN:168 ZS:3,9 TZS:2,1 FH:8,5 SZH:23,2 CK:1,1 SO:0,2	EN:105 ZS: TZS: FH:1,3 SZH:24,2 CK: SO:	EN:171 ZS:5,6 TZS:3,5 FH:7,9 SZH:21,2 CK:0,3 SO:0,0	EN:161 ZS:3,7 TZS:0,4 FH:7,3 SZH:24,4 CK:10,0 SO:0,3	EN:90 ZS:0,2 TZS: FH:0,9 SZH:19,8 CK:0,8 SO:	EN:117 ZS:2,3 TZS:0,6 FH:1,6 SZH:22,5 CK:4,8 SO:0,7
Házi sertés húskrém Félbarna kenyér 9dkg (1)	Húsos Zöldségfeljűt ( szárnyas) (1;3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Tepertőkrém (7;10) Félbarna kenyér 8dkg (1) Reszelt paprika	Rakott cukkini (7)	Reszelt sajt (1;7) margarin Teljeskiőrlésű kifli (1) Reszelt hónapos retek	Húspuding (1;3) Salátafőzelék (1;12) * teljeskiőrlésű kenyér (1)	Kefíres túrókrém (7) vizes zsemle (1) Paradicsom
EN:289 ZS:4,1 TZS:0,8 FH:14,1 SZH:46,6 CK:1,0 SO:0,1	EN:401 ZS:8,9 TZS:4,0 FH:28,8 SZH:47,3 CK:2,5 SO:1,0	EN:542 ZS:30,5 TZS:11,9 FH:12,4 SZH:46,2 CK:1,2 SO:0,3	EN:485 ZS:18,6 TZS:8,2 FH:24,3 SZH:53,4 CK:3,4 SO:0,3	EN:425 ZS:13,7 TZS:6,8 FH:16,8 SZH:55,1 CK:0,4 SO:1,5	EN:404 ZS:10,9 TZS:3,1 FH:22,6 SZH:50,6 CK:3,7 SO:1,6	EN:336 ZS:3,8 TZS:1,7 FH:14,3 SZH:59,4 CK:3,2 SO:0,0

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. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital