

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest SZOCIÁLIS (Vesekímélő (fehérjeszegény, sószegény))

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Reggeli  
Tízórai  
Ebéd  
Uzsonna  
Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Rizs ital Zala felvágott margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Paprika EN:352 ZS:11,6 TZS:3,2 FH:10,0 SZH:52,5 CK:7,9 SO:1,4	Erdei gyümölcs tea (12) * Házi csirkemájkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka EN:296 ZS:6,5 TZS:1,9 FH:13,8 SZH:43,9 CK:0,8 SO:0,6	Kakao * Gépsonka margarin Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) EN:252 ZS:9,5 TZS:5,1 FH:9,2 SZH:32,9 CK:0,7 SO:1,2	Citromos tea * Főtt virsli Félbarna kenyér 8dkg (1) Mustár (10) EN:367 ZS:14,2 TZS:3,7 FH:14,2 SZH:43,6 CK:1,9 SO:1,7	Citromos tea * Tavaszi felvágott margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóborka EN:326 ZS:10,5 TZS:3,4 FH:11,8 SZH:43,9 CK:0,9 SO:0,5	Madula ital (8) Főtt tojás (3) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika EN:454 ZS:18,4 TZS:4,6 FH:23,3 SZH:45,7 CK:0,7 SO:0,3	Barackos tea * Tonhalkrém (4) teljeskiőrlésű kenyér (1) Hónapos retek EN:306 ZS:8,8 TZS:2,4 FH:12,1 SZH:43,2 CK:1,7 SO:0,5
Gyümölcs saláta EN:94 ZS:0,2 TZS: FH:0,8 SZH:21,5 CK:3,5 SO:	körte Abonett EN:104 ZS:0,5 TZS:0,1 FH:2,6 SZH:21,0 CK:1,7 SO:0,1	Gyümölcspüré keksszel (1;6;12) EN:113 ZS:2,2 TZS:0,8 FH:2,8 SZH:19,4 CK:3,9 SO:0,2	alma Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN:110 ZS:0,8 TZS:0,1 FH:2,0 SZH:22,7 CK:0,2 SO:0,0	Narancs Abonett EN:93 ZS:0,5 TZS:0,1 FH:2,8 SZH:17,5 CK:0,2 SO:0,1	Almás kölespuding * EN:93 ZS:1,4 TZS:0,2 FH:1,4 SZH:18,4 CK:4,4 SO:0,1	Mandarin Abonett EN:97 ZS:0,5 TZS:0,1 FH:3,0 SZH:18,8 CK:0,2 SO:0,1
Görög raguleves "Tejben dara" rizsitalból (1) * Kakao szórát * alma EN:484 ZS:14,5 TZS:5,5 FH:17,7 SZH:65,6 CK:9,5 SO:2,6	Csontleves (9) Levesbetét tészta (1) Húsgombóc (3) Paradicsom mártás (1;9) * Főtt burgonya (12) EN:538 ZS:9,0 TZS:6,4 FH:31,2 SZH:79,9 CK:7,7 SO:3,5	Zellerleves (1;9) Zöldfűszeres csirke ragu Rizs köret EN:630 ZS:19,0 TZS:2,9 FH:37,4 SZH:74,0 CK:2,0 SO:5,8	Köménymag leves Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék (1) EN:642 ZS:27,7 TZS:3,7 FH:24,6 SZH:67,5 CK:10,1 SO:3,7	Vegyes gyümölcsleves (1) * Zöldséges szárnyasbulgur (1) Csalamádé (10;12) * EN:523 ZS:14,0 TZS:1,6 FH:26,0 SZH:78,9 CK:17,1 SO:4,1	Francia hagymaleves Csirkeragu Sárgarépa főzelék EN:457 ZS:18,8 TZS:2,6 FH:21,7 SZH:48,3 CK:4,7 SO:3,4	Olasz zöldségleves (1;9;12) Pírtott csirkemáj Csöben sült karfiol quinoával (1;3) alma EN:552 ZS:10,9 TZS:2,8 FH:35,7 SZH:70,7 CK:2,5 SO:3,6
Brokkolikrém teljeskiőrlésű kenyér (1) EN:133 ZS:0,9 TZS:0,1 FH:5,2 SZH:25,0 CK:2,1 SO:0,3	Vaníliás zabkása (1) * EN:140 ZS:2,7 TZS:0,4 FH:3,0 SZH:25,2 CK:5,1 SO:0,8	Barack kompót * Kölesgolyó EN:100 ZS:0,6 TZS:0,1 FH:2,6 SZH:20,8 CK:8,4 SO:0,1	diabetikus lekvár * margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) EN:135 ZS:3,8 TZS:0,8 FH:2,9 SZH:20,9 CK:5,7 SO:0,0	Csokipuding rizsitalal * EN:101 ZS:1,8 TZS:0,5 FH:0,9 SZH:20,3 CK:4,8 SO:0,1	körte Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN:90 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:1,2 SZH:19,8 CK:1,6 SO:0,0	Gyümölcscrizs * EN:124 ZS:1,0 TZS:0,2 FH:2,1 SZH:26,2 CK:7,4 SO:0,8
Sülthúsos peccsenyészir margarin Félbarna kenyér 9dkg (1) EN:415 ZS:18,2 TZS:6,4 FH:13,5 SZH:46,6 CK:1,0 SO:0,1	Húsos Zöldségfelfújt ( szárnyas) (3) teljeskiőrlésű kenyér (1) EN:354 ZS:4,7 TZS:1,2 FH:24,4 SZH:49,6 CK:2,6 SO:0,6	Halus házi zöldségkrém (4;6) Félbarna kenyér 8dkg (1) Paprika EN:285 ZS:3,3 TZS:0,4 FH:11,6 SZH:48,9 CK:2,0 SO:1,0	Rakott cukkini (csirkehúsos) EN:350 ZS:12,2 TZS:1,8 FH:18,7 SZH:40,1 CK:1,6 SO:0,3	Csicscriborsó krém Teljeskiőrlésű kifli (1) Hónapos retek EN:391 ZS:14,1 TZS:4,3 FH:9,9 SZH:52,0 CK:1,1 SO:2,3	Pulykasült D Majonézes tavaszsaláta (3;9;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) EN:416 ZS:9,1 TZS:1,9 FH:30,0 SZH:49,2 CK:1,7 SO:2,1	petrezselymes tofukrém (6) vizes zsemle (1) Zöldhagyma EN:333 ZS:4,4 TZS:0,6 FH:14,6 SZH:56,7 CK:1,9 SO:1,2

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