

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest SZOCIÁLIS (Diabétesz, tejmentes)
20. hét 2024.05.13. - 2024.05.19.

Reggeli
Tízórai
Ebéd
Uzsonna
Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Rizs ital Kenőmájas (sertés) Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Kigyóborka	Vaníliás rizsital Bécsi felvágott margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Erdei gyümölcs tea (12) * Tofu Körözött (6) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kigyóborka	Citromos tea * Paprikás csemege szalámi margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika	Kókusz ital Gépsonka margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Zöldhagyma	Citromos tea * Bundás kenyér D (1;3)	Rizs ital Prágai pulyka sonka margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika
EN:319 ZS:11,5 TZS:4,4 FH:10,7 SZH:44,2 CK:6,1 SO:1,9	EN:464 ZS:18,8 TZS:6,6 FH:14,6 SZH:57,1 CK:5,7 SO:0,9	EN:262 ZS:4,2 TZS:0,6 FH:14,1 SZH:40,3 CK:0,8 SO:1,3	EN:255 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:8,4 SZH:43,2 CK:1,7 SO:0,0	EN:329 ZS:10,6 TZS:5,6 FH:15,2 SZH:41,6 CK:0,8 SO:1,2	EN:387 ZS:20,1 TZS:2,3 FH:8,2 SZH:41,4 CK:0,9 SO:1,0	EN:282 ZS:6,0 TZS:1,3 FH:13,3 SZH:42,4 CK:5,5 SO:1,4
Mandarin Abonett	Cukkínikrém teljeskiőrlésű kenyér (1)	körte Abonett	Almás-céklasaláta	Meggyes zabkása rizsitalal (1) *	Barack kompót * Kölesgolyó	alma Abonett
EN:97 ZS:0,5 TZS:0,1 FH:3,0 SZH:18,8 CK:0,2 SO:0,1	EN:157 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:4,7 SZH:21,8 CK:0,7 SO:0,8	EN:104 ZS:0,5 TZS:0,1 FH:2,6 SZH:21,0 CK:1,7 SO:0,1	EN:93 ZS:0,3 TZS: FH:2,0 SZH:21,0 CK:7,0 SO:0,2	EN:118 ZS:2,2 TZS:0,3 FH:2,9 SZH:20,8 CK:4,1 SO:0,8	EN:100 ZS:0,6 TZS:0,1 FH:2,6 SZH:20,8 CK:8,4 SO:0,1	EN:122 ZS:1,2 TZS:0,2 FH:4,2 SZH:22,0 CK:0,3 SO:0,2
Árpagyöngyleves (1;8;9;12) Fűszeres csirkefalatok Zöldborsófőzelék (1) * Zabpelyhes keksz TM (1;3) *	Csirke becsináltleves (1;9) Carbonara ragu Tészta köret (1) körte	Paradicsomleves (1;9) * Sertéssült Zöldséges bulgur (1) Bazsalikom mártás (1) alma	Tárkonyos zöldségleves (1;9) Sertés vagdalt (1) Burgonyafőzelék TM (1;12)	Magyaros karfiolleves (1;3;9) Rakott sárgarépa (csirkehússal) Narancs	Hamis gulyásleves (9;12) Szárnyas aprópecsenye Csőben sült tök (1;3)	Vegyes gyümölcsleves (1) * Sertés flekken (10) Tört burgonya 15 dkg (12) Grill zöldségek
EN:982 ZS:53,2 TZS:8,0 FH:43,9 SZH:75,0 CK:1,6 SO:6,0	EN:688 ZS:29,8 TZS:4,9 FH:26,9 SZH:74,6 CK:8,6 SO:5,3	EN:708 ZS:29,0 TZS:5,4 FH:35,6 SZH:73,3 CK:12,1 SO:5,2	EN:538 ZS:11,6 TZS:6,3 FH:28,9 SZH:74,3 CK:5,1 SO:4,1	EN:521 ZS:16,7 TZS:2,5 FH:22,9 SZH:66,5 CK:2,7 SO:1,5	EN:732 ZS:33,7 TZS:5,0 FH:30,5 SZH:72,5 CK:3,6 SO:4,2	EN:693 ZS:34,1 TZS:4,9 FH:32,1 SZH:69,0 CK:13,6 SO:3,7
sült paprikakrém teljeskiőrlésű kenyér (1)	Kivi gyümölcs Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)	Gyümölcs saláta	Életerő saláta	körte Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)	Csokipuding *	Barackos zabkása rizsitalal (1) *
EN:175 ZS:7,5 TZS:1,6 FH:4,2 SZH:21,6 CK:0,5 SO:0,0	EN:90 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:1,8 SZH:19,1 CK:0,1 SO:0,0	EN:94 ZS:0,2 TZS: FH:0,8 SZH:21,5 CK:3,5 SO:	EN:97 ZS:0,3 TZS: FH:1,0 SZH:21,5 CK:5,2 SO:	EN:90 ZS:0,2 TZS:0,0 FH:1,2 SZH:19,8 CK:1,6 SO:0,0	EN:121 ZS:1,8 TZS:0,6 FH:1,1 SZH:24,8 CK:3,9 SO:0,2	EN:124 ZS:2,2 TZS:0,3 FH:3,5 SZH:22,0 CK:4,1 SO:0,8
Májusi csemege (6) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Sült csirkecomb felső Párolt zöldségköret Quinoa köret	Sertés párizsi margarin Teljeskiőrlésű kifli (1) Kigyóborka	Almával töltött csirkemell (1;3) Barna rizs köret	Csicscriborsó krém teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Zöldséges virsli saláta * teljeskiőrlésű kenyér (1)	Paradicsomos halkrém (4;6) teljeskiőrlésű kenyér (1)
EN:399 ZS:14,6 TZS:5,9 FH:15,5 SZH:49,5 CK:1,1 SO:1,2	EN:726 ZS:28,8 TZS:16,0 FH:63,0 SZH:47,7 CK:5,2 SO:3,2	EN:412 ZS:15,3 TZS:5,3 FH:14,3 SZH:50,6 CK:0,2 SO:2,1	EN:470 ZS:16,7 TZS:2,6 FH:30,4 SZH:46,8 CK:0,2 SO:2,7	EN:383 ZS:13,5 TZS:3,9 FH:11,3 SZH:51,3 CK:0,8 SO:1,2	EN:416 ZS:13,8 TZS:4,0 FH:17,5 SZH:54,1 CK:2,1 SO:1,1	EN:352 ZS:7,0 TZS:0,9 FH:19,9 SZH:50,6 CK:0,8 SO:0,9

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