

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest SZOCIÁLIS (diabétesz,pépes)
48. hét 2024.11.25. - 2024.12.01.

Reggeli
Tízórai
Ebéd
Uzsonna
Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Erdei gyümölcs tea (12) * Bécsi felvágott darálva margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt paprika	Kakaó DI 1dl (7) * Natúr vajkrém (7) Korpás zsemle (1) Paradicsom	Citromos tea * Sonkakrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt kigyóuborka	Tej 2dl (7) Házi csirkemájkrém Teljeskiőrlésű zsemle (1;6) Reszelt paprika	Málna tea (12) * Tojáskrém D (3;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt jégcsapretek	Tej 2dl (7) Főtt virsli (darálva) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Téli fűszeres tea D * Bundás kenyér D (1;3) Kigyóuborka
EN:385 ZS:17,5 TZS:6,4 FH:13,6 SZH:41,4 CK:0,8 SO:0,9	EN:295 ZS:9,8 TZS:5,7 FH:9,8 SZH:39,6 CK:1,6 SO:1,0	EN:341 ZS:11,9 TZS:3,8 FH:13,5 SZH:43,4 CK:1,5 SO:1,0	EN:399 ZS:15,0 TZS:3,7 FH:22,8 SZH:44,0 CK:10,6 SO:2,4	EN:322 ZS:12,5 TZS:6,6 FH:11,6 SZH:39,0 CK:1,2 SO:0,3	EN:498 ZS:26,6 TZS:7,1 FH:23,8 SZH:40,1 CK:10,8 SO:2,4	EN:399 ZS:20,2 TZS:2,3 FH:9,2 SZH:43,1 CK:0,9 SO:0,5
Almapüré Korpvit 4 db (1;12)	Smoothie	Natúr joghurt (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Kockasajt, natúr (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Almaturmix	Mandarinpüré Korpvit 3 db (1;12)	Kefír (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)
EN:125 ZS:3,0 TZS:1,1 FH:2,5 SZH:20,9 CK:0,9 SO:0,2	EN:104 ZS:0,2 TZS: FH:1,0 SZH:23,0 CK:1,2 SO:	EN:171 ZS:5,6 TZS:3,5 FH:7,9 SZH:21,2 CK:0,3 SO:0,0	EN:220 ZS:11,4 TZS:7,5 FH:9,5 SZH:19,1 CK:0,3 SO:1,0	EN:105 ZS:1,2 TZS: FH:1,2 SZH:21,0 CK: SO:	EN:110 ZS:1,9 TZS:0,8 FH:2,2 SZH:19,8 CK:0,6 SO:0,2	EN:171 ZS:5,6 TZS:3,5 FH:7,9 SZH:21,2 CK:0,3 SO:0,0
Csirkeraгу leves (12) Kölesfelfújt (3) Vanília öntet (1) Mandarinpüré	Húsleves (9) Darált párolt csirkemell Bazsalikom mártás (1;6;7) Kuszkus köret 200g (1)	Zöldségrémléves (1;7;12) Húsfelfújt (1;3) Csöben sült padlizsán (1;3)	Sütőtök krémleves D (1;7;12) Sült darált csirkecomb Burgonyapüré (6;7;12) Barack kompót *	Lebbencs leves (1;9;12) Egyben sertésvagdalt (1;3;6) Zöldbabfőzelék püré Körtepüré	Csontleves tésztával (1;9) Rakott tök (sertés húsos, pépesítve) Narancspüré	Téli almaleves (1;7) * Sült-darált csirkemell Tört burgonya 15dkg tm (12) Zöldségmártás
EN:661 ZS:28,7 TZS:7,2 FH:24,5 SZH:73,2 CK:12,4 SO:2,3	EN:628 ZS:19,4 TZS:7,4 FH:40,8 SZH:67,5 CK:6,6 SO:5,4	EN:564 ZS:19,9 TZS:4,0 FH:26,5 SZH:67,1 CK:5,6 SO:3,8	EN:610 ZS:17,7 TZS:10,9 FH:37,7 SZH:69,3 CK:20,9 SO:4,5	EN:589 ZS:23,4 TZS:6,9 FH:24,0 SZH:70,7 CK:14,7 SO:4,4	EN:505 ZS:12,8 TZS:2,3 FH:23,2 SZH:71,3 CK:5,9 SO:3,3	EN:643 ZS:21,2 TZS:3,6 FH:32,5 SZH:72,2 CK:12,3 SO:6,8
Sárgarépás margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Paszternákrém teljeskiőrlésű kenyér (1)	Mandarinpüré Detki cukorstop kakaós (1;6;12)	Gyümölcs turmix (trópusi) *	Vaniliás túrókrém (7) * teljeskiőrlésű kenyér (1)	Házi gyümölcsjoghurt (7) Zabpehely szórát (1)	Sütőtök süte
EN:251 ZS:15,5 TZS:4,8 FH:4,2 SZH:22,8 CK:0,4 SO:0,1	EN:242 ZS:15,5 TZS:7,1 FH:3,9 SZH:21,5 CK:4,2 SO:0,4	EN:127 ZS:2,0 TZS:0,8 FH:3,1 SZH:22,8 CK:0,3 SO:0,2	EN:88 ZS:1,4 TZS:0,2 FH:0,7 SZH:22,8 CK:9,9 SO:0,1	EN:113 ZS:1,7 TZS:0,9 FH:5,3 SZH:18,5 CK:2,8 SO:0,0	EN:178 ZS:6,7 TZS:3,7 FH:7,8 SZH:20,6 CK:3,0 SO:0,0	EN:104 ZS:0,8 TZS: FH:2,0 SZH:21,4 CK:11,7 SO:0,4
Reszelt sajt (1;7) margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Fasírt golyó (sütőben süte) (1;3;6) Parajfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Petrezselymes túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Sertéssült Csiki saláta (7;10) * teljeskiőrlésű kenyér (1)	Párizsikrém (7) margarin Félbarna kenyér (1) Reszelt kigyóuborka	Húspuding (1;3) Sajtos puliszka (6;7)	Csirkemell sonka darálva margarin Teljeskiőrlésű kifli (1) Reszelt jégcsapretek
EN:382 ZS:12,9 TZS:6,3 FH:16,3 SZH:48,5 CK:0,7 SO:0,4	EN:579 ZS:27,7 TZS:5,7 FH:24,8 SZH:53,5 CK:7,3 SO:3,4	EN:298 ZS:4,1 TZS:2,1 FH:15,1 SZH:48,4 CK:2,2 SO:0,1	EN:443 ZS:12,5 TZS:2,3 FH:29,9 SZH:49,8 CK:7,9 SO:2,5	EN:398 ZS:14,1 TZS:5,7 FH:13,0 SZH:53,2 CK:1,7 SO:0,6	EN:519 ZS:19,5 TZS:9,9 FH:28,2 SZH:54,6 CK:0,8 SO:2,1	EN:338 ZS:5,7 TZS:1,4 FH:17,0 SZH:51,6 CK:0,5 SO:2,4

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 - Cillagürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital