

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest SZOCIÁLIS (diabétesz,pépes)  
51. hét 2024.12.16. - 2024.12.22.

Reggeli

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tej 2dl (7) Házi csirkemájkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Téli fűszeres tea D * Sonkakrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt jégcsapretek	Citromos tea * Főtt virsli (darálva) Félbarna kenyér 7dkg (1) Mustár (10)	Kakaó DI (7) * Zalakrém (10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom	Csipkebogyó tea * Reszelt sajt (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Kápia paprika	Erdei gyümölcs tea (12) * Zöldséges rántotta (3) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Tej (7) Szendvicsskrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Paradicsom
EN:420 ZS:15,5 TZS:5,7 FH:26,0 SZH:42,2 CK:11,1 SO:1,8	EN:318 ZS:11,8 TZS:3,8 FH:12,8 SZH:38,9 CK:1,4 SO:1,0	EN:473 ZS:25,5 TZS:7,2 FH:19,2 SZH:39,8 CK:1,9 SO:2,8	EN:366 ZS:13,8 TZS:5,7 FH:16,2 SZH:42,9 CK:0,9 SO:1,1	EN:310 ZS:9,2 TZS:5,5 FH:14,9 SZH:40,0 CK:2,0 SO:0,9	EN:383 ZS:14,8 TZS:3,9 FH:21,9 SZH:38,4 CK:1,1 SO:1,1	EN:374 ZS:17,4 TZS:9,6 FH:11,4 SZH:41,5 CK:7,0 SO:0,6
Smoothie	Kefír (7) félbarna kenyér (1)	Körtepuőre Korpotiv 3 db (1;12)	Narancspuőre Édes omlós keksz (1;6;12) *	Banán turmix (7) *	Natúr joghurt (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Narancsos répaturmix (7)
EN:104 ZS:0,2 TZS: FH:1,0 SZH:23,0 CK:1,2 SO:	EN:171 ZS:5,7 TZS:3,5 FH:7,8 SZH:21,2 CK:0,3 SO:0,0	EN:120 ZS:2,1 TZS:0,8 FH:2,1 SZH:22,2 CK:11,1 SO:0,2	EN:116 ZS:1,8 TZS:0,7 FH:2,8 SZH:20,3 CK:0,3 SO:0,2	EN:144 ZS:3,9 TZS:2,8 FH:5,4 SZH:21,5 CK:7,0 SO:0,0	EN:171 ZS:5,6 TZS:3,5 FH:7,9 SZH:21,2 CK:0,3 SO:0,0	EN:95 ZS:0,7 TZS:0,3 FH:1,7 SZH:18,4 CK:10,4 SO:0,0
Árpágyöngyleves (1;8;9;12) Párolt darált sertés Finomfőzelékpüőre alma	Tárkonyos csirkeragu leves (7) Kölesgombóc * Meggy öntet Diab * Mandarinpuőre	Zöldborsópuőre leves (1;7) Csirkefelfűjt (3) Puliszka 1/2 (6;7) Narancslé	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Szárnyas vagdalt (1;3;6) Sütőtökfőzelék (1;6;7) *	Karácsonyi Almaleves (1;7) * Párolt darált csirke Burgonyapüőre (6;7;12) Cékla saláta (10) *	Daragaluska leves (1;3;9) Rakott padlizsán (7) Almalé 100% 0,2L (27db-os)	Burgonya krémleves (12) Zöldséges Húsfeűjt (1;3)
EN:695 ZS:31,2 TZS:7,5 FH:25,8 SZH:74,9 CK:5,4 SO:4,7	EN:510 ZS:11,0 TZS:4,0 FH:26,0 SZH:71,8 CK:16,3 SO:5,7	EN:627 ZS:19,7 TZS:5,4 FH:29,8 SZH:72,2 CK:24,1 SO:3,8	EN:635 ZS:22,0 TZS:8,2 FH:31,8 SZH:73,6 CK:16,0 SO:3,7	EN:520 ZS:11,1 TZS:1,6 FH:30,5 SZH:70,2 CK:16,4 SO:3,7	EN:583 ZS:19,4 TZS:10,8 FH:26,6 SZH:73,6 CK:2,0 SO:2,5	EN:615 ZS:15,3 TZS:3,4 FH:41,8 SZH:69,7 CK:6,9 SO:2,6
Paszternákrém teljeskiőrlésű kenyér (1)	Szardíniakrém (4) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Házi gyümölcsjoghurt (7) Zabpehely szórat (1)	Puncs puding (1) *	Zöldfűszeres túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Trópusi gyümölcskompót	Cukkinikrém teljeskiőrlésű kenyér (1)
EN:242 ZS:15,5 TZS:7,1 FH:3,9 SZH:21,5 CK:4,2 SO:0,4	EN:308 ZS:21,9 TZS:7,0 FH:6,0 SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,2	EN:178 ZS:6,7 TZS:3,7 FH:7,8 SZH:20,6 CK:3,0 SO:0,0	EN:106 ZS:1,9 TZS:0,3 FH:0,7 SZH:21,5 CK:0,0 SO:0,1	EN:221 ZS:7,9 TZS:4,9 FH:12,4 SZH:23,6 CK:3,2 SO:0,1	EN:86 ZS:0,4 TZS: FH:1,3 SZH:19,5 CK:19,3 SO:0,0	EN:157 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:4,7 SZH:21,8 CK:0,7 SO:0,8
Baromfi párizsi darálva margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Paprika	Sült-darált csirkemell Csőben sült brokkoli D (3;7)	Pritaminos túrókrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt kígyóuborka	Töltött karalábé (3)	Tavaszi felvágottkrém teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt jégcsapretek	Húsgombóc (3) Bazsalikom mártás (1;6;7) Főtt burgonya (12)	Szerencse felvágott darálva (6;10) teljeskiőrlésű kenyér (1) Reszelt paprika
EN:380 ZS:11,5 TZS:2,8 FH:15,6 SZH:51,3 CK:1,1 SO:1,1	EN:478 ZS:12,8 TZS:4,0 FH:40,1 SZH:47,5 CK:8,2 SO:3,2	EN:304 ZS:4,5 TZS:2,1 FH:13,8 SZH:49,7 CK:1,5 SO:0,2	EN:382 ZS:8,3 TZS:1,9 FH:24,7 SZH:51,4 CK: SO:2,5	EN:438 ZS:20,3 TZS:6,9 FH:13,1 SZH:48,8 CK:1,0 SO:0,8	EN:479 ZS:17,9 TZS:11,4 FH:26,6 SZH:48,4 CK:0,9 SO:3,1	EN:337 ZS:6,2 TZS:2,1 FH:16,1 SZH:52,0 CK:0,9 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. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital