

ÉTLAP		Iskola felső			17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		15-50-15			Budapest	
Gasztvital		Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25
Tízórai			Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sertés párizsi EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Natúr sajtkrém (7;) EN: 57.2 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 2.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 206.8 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g;	Málna tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; diabetikus lekvár * EN: 23.8 kcal; SZH: 5.4 g; CK: 5.4 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1;) EN: 52.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tonhalkrém (4;10;) EN: 138.0 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 4.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.3 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Jégcsapretek EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;
			Erőleves levestésztával (1;9;12;) EN: 63.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.0 g; CK: 1.4 g; FH: 2.2 g; SÓ: 2.0 g; Sertéssült EN: 143.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 2.0 g; FH: 18.4 g; SÓ: 0.9 g; Karalábé főzelék (1;7;) EN: 167.5 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 20.1 g; CK: 11.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 24.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g;	Lebbencs leves (9;12;) EN: 109.5 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 1.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 0.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;12;) EN: 162.6 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.3 g; CK: 2.5 g; FH: 20.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 14.4 mg; Rizs köret EN: 155.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 31.0 g; FH: 3.7 g; SÓ: 2.0 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;) EN: 93.3 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 12.1 g; CK: 3.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g; Húsgombóc (3;) EN: 179.6 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 4.5 g; SZH: 15.8 g; CK: 0.0 g; FH: 15.5 g; SÓ: 1.1 g; Paradicsom mártás * (1;9;) EN: 34.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.7 g; CK: 2.8 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g; Főtt burgonya (12;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.8 g;	Palóclevés (sertés) (10;12;) EN: 257.1 kcal; ZS: 15.6 g; TZS: 4.3 g; SZH: 17.0 g; CK: 2.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkemell EN: 138.9 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 1.2 g; FH: 21.2 g; SÓ: 1.1 g; Kerti vegyesfőzelék EN: 192.9 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 34.8 g; CK: 12.7 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.9 g;
Uzsonna			Kapros túrókrém (7;) EN: 56.1 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.4 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Körözött (7;) EN: 54.0 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 32.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Házi szárnyaskrém EN: 27.4 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g;	Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.