

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		16.hét 2025.04.14.-2025.04.20.	
Gasztvital				40-70		Budapest	
		Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18	
Tízórai		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; 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: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g;	Kakaó DI 1dl * (7;) EN: 47.5 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 1.1 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.2 g; CA: 120.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 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; Magyaros vajkrém (7;) EN: 69.6 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.5 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.3 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; Tavaszi felvágott EN: 83.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.2 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g;		
	Ebéd	Sertéshúsos zöldborsóleves (12;) EN: 279.1 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 24.9 g; CK: 0.3 g; FH: 20.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Csirkepörkölt EN: 143.3 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 14.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Brokkolifőzelék (1;7;) EN: 161.0 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 1.0 g; SZH: 18.3 g; CK: 8.4 g; FH: 5.0 g; SÓ: 1.2 g; CA: 24.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos almaleves * EN: 98.3 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.4 g; CK: 1.6 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bácskai rizseshús 30 dkg EN: 367.6 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 2.0 g; SZH: 49.2 g; CK: 0.0 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Csalamádé * (10;12;) EN: 5.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.6 g;	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN: 101.6 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 8.6 g; CK: 1.6 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.4 g; CA: 3.0 mg; Parajos-csirkés tészta (1;7;12;) EN: 453.6 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 60.7 g; CK: 4.3 g; FH: 30.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 36.0 mg;	Zöldségleves tésztával (1;9;12;) EN: 106.7 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 16.8 g; CK: 0.6 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt (1;3;6;7;10;) EN: 428.7 kcal; ZS: 25.5 g; TZS: 8.7 g; SZH: 22.0 g; CK: 0.4 g; FH: 27.0 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Fejtett babfőzelék (1;7;12;) EN: 305.6 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 2.6 g; SZH: 32.0 g; CK: 3.8 g; FH: 15.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 30.0 mg;		

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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.