

ÉTLAP		Iskola alsó			18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Epekímélő			Budapest	
Gasztvital	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	
	Tízórai Erdei gyümölcs tea EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 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: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g; Csirkemell sonka EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Málna tea EN: 35.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.8 g; CK: 8.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi zöldségkrém EN: 31.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.8 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;			
Ebéd	Kertész leves (1;3;9;) EN: 78.3 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 9.8 g; CK: 1.8 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.0 g; Sertéssült EN: 127.0 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.7 g; FH: 16.4 g; SÓ: 0.9 g; Paraj mártás (1;7;) EN: 142.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.3 g; SZH: 23.1 g; CK: 8.1 g; FH: 6.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 120.0 mg; Főtt burgonya (12;) EN: 169.2 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 33.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g;	Zöldségkrémleves (1;12;) EN: 47.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.7 g; CK: 0.5 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Bácskai rizseshús EN: 433.9 kcal; ZS: 13.7 g; TZS: 2.6 g; SZH: 54.3 g; CK: 0.0 g; FH: 22.9 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Cékla saláta * (10;) EN: 24.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 2.9 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.6 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Árpagyöngyleves (1;) EN: 70.9 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 9.9 g; CK: 2.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.1 g; Carbonara spagetti (1;) EN: 443.6 kcal; ZS: 13.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 60.8 g; CK: 4.3 g; FH: 18.7 g; SÓ: 2.7 g;			
Uzsonna	Gouda sajt (3;7;) EN: 102.9 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 5.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 240.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	magyaros margarinkrém EN: 162.0 kcal; ZS: 18.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Pritaminos margarinkrém EN: 113.7 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.