

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó		16.hét 2025.04.14.-2025.04.20.	
Gasztvital				Epekímélő		Budapest	
		Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18	
Tízórai	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; Kapros margarin EN: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; 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;	Kakaós rizsital EN: 165.2 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 33.5 g; CK: 15.6 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 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;	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; 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; 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; Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.3 g;	Citromos 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; 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; 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; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;			
	Ebéd	Görög raguleves EN: 118.8 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 2.1 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.4 g; FH: 8.2 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara TM (1;) EN: 222.7 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 48.2 g; CK: 24.6 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g; Fahéj szórát EN: 120.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.5 g; CK: 29.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Citromos almaleves (1;) EN: 124.3 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 27.7 g; CK: 10.9 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bácskai rizseshús EN: 535.9 kcal; ZS: 25.4 g; TZS: 6.7 g; SZH: 56.1 g; CK: 0.0 g; FH: 21.2 g; SÓ: 1.2 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;	Zeller leves (1;9;12;) EN: 122.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 22.1 g; CK: 1.4 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.1 g; Parajos-csirkés tészta (1;) EN: 387.0 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.6 g; SZH: 61.1 g; CK: 4.6 g; FH: 20.4 g; SÓ: 0.9 g;	Zöldségleves tésztával (1;9;12;) EN: 94.5 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.5 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt EN: 203.9 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 3.6 g; SZH: 28.0 g; CK: 0.2 g; FH: 12.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Kerti vegyesfőzelék EN: 177.6 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 32.1 g; CK: 12.5 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.8 g;		
Uzsonna	Padlizsánkrém (10;) EN: 66.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Csirkemell Sonkakrém EN: 57.8 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.9 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;	Prágai pulyka sonka EN: 25.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 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;	Tonhalkrém (4;10;) EN: 137.9 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; 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;			

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-Halal; 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.