

| ÉTLAP                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Iskola felső                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.                                                                                                                                                                                                                                                              |                    |                 |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|
| info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Laktózmentes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Budapest                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |                 |
| Gasztvital                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Hétfő<br>04.28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kedd<br>04.29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Szerda<br>04.30                                                                                                                                                                                                                                                                             | Csütörtök<br>05.01 | Péntek<br>05.02 |
| Tízórai                             | <b>Erdei gyümölcs tea</b><br>EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g;<br>CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;<br><b>Sertés párizsi</b><br>EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.8 g;<br>CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g;<br><b>margarin</b><br>EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;<br><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g;<br>CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; | <b>Rizs ital</b><br>EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g;<br>CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g;<br><b>Csirkemell sonka</b><br>EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g;<br>CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g;<br><b>margarin</b><br>EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;<br><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g;<br>CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; | <b>Málna tea</b><br>EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g;<br>CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;<br><b>Házi babkrém</b><br>EN: 93.4 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.0 g; SZH: 7.0 g;<br>CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;<br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g;<br>CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;<br><b>Paprika</b><br>EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |                 |
|                                     | <b>Ebéd</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Kertész leves (1;3;9;)</b><br>EN: 89.6 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.2 g;<br>CK: 2.0 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.0 g;<br><b>Pincepörkölt (sertés) (12;)</b><br>EN: 381.1 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 2.4 g; SZH: 39.2 g;<br>CK: 0.0 g; FH: 23.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN: 7.7 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.2 g;                                              | <b>Brokkoli krémleves (1;12;)</b><br>EN: 148.4 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 28.4 g;<br>CK: 7.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;<br><b>Bácskai rizseshús (szárnyas)</b><br>EN: 558.8 kcal; ZS: 22.9 g; TZS: 5.3 g; SZH: 64.1 g;<br>CK: 0.0 g; FH: 23.3 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;<br><b>Csalamádé (10;12;)</b><br>EN: 12.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.4 g; FH: 0.6 g;<br><b>alma</b><br>EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;    | <b>Magyaros karfiolleves (1;3;9;)</b><br>EN: 71.6 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 7.2 g;<br>CK: 0.8 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;<br><b>Bolognai spagetti sertés (1;)</b><br>EN: 528.4 kcal; ZS: 19.8 g; TZS: 5.7 g; SZH: 63.0 g;<br>CK: 6.4 g; FH: 23.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; |                    |                 |
| <b>Uzsonna</b>                      | <b>Zöldhagymás margarin</b><br>EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 0.1 g;<br><br><b>vizes zsemle (1;)</b><br>EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g;<br>CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;<br><b>Kígyóuborka</b><br>EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;                                                                                                                                                                       | <b>magyaros margarinkrém</b><br>EN: 216.0 kcal; ZS: 24.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 0.0 g;<br>CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;<br><b>vizes zsemle (1;)</b><br>EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g;<br>CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;                                                                                                        | <b>Pritaminos margarinkrém</b><br>EN: 113.7 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.9 g;<br>FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g;<br><b>vizes kifli (1;)</b><br>EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g;<br>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. \* - édesítőszert tartalmaz.