

ÉTLAP		Iskola felső			19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Natív cukormentes			Budapest	
Gasztvital	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
	Tízórai 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; Olasz felvágott EN: 70.8 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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 * (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; 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; 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Meggyes 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; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 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; 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 * (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; 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; 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	Tárkonyos csirkeragu leves (7;) EN: 123.9 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.7 g; SZH: 6.1 g; CK: 0.5 g; FH: 14.2 g; SÓ: 2.6 g; CA: 14.7 mg; Tejben dara * (1;7;) EN: 247.5 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 38.6 g; CK: 15.0 g; FH: 12.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg; Kakaó szórát * EN: 117.0 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 2.0 g; SZH: 16.2 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.3 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Fokhagyma krémleves (1;7;12;) EN: 152.6 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 14.8 g; CK: 1.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 8.1 g; CA: 30.0 mg; Sertés aprópecsenye EN: 174.1 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 2.1 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék (1;7;) EN: 107.7 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 3.0 g; SZH: 11.8 g; CK: 3.9 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Fahéjas szilvaleves D * (1;7;) EN: 99.2 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.4 g; SZH: 13.2 g; CK: 7.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 36.0 mg; Parajos-halas penne (1;4;7;) EN: 432.0 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 60.0 g; CK: 4.9 g; FH: 24.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 36.0 mg;	Kertész leves (1;3;9;) EN: 89.6 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.2 g; CK: 2.0 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.0 g; Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 92.3 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 3.0 g; SZH: 4.0 g; CK: 0.2 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos burgonyafőzelék * (1;12;) EN: 277.6 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 46.9 g; CK: 4.4 g; FH: 7.0 g; SÓ: 3.3 g;	Lencseleves * (1;7;) EN: 176.9 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 21.7 g; CK: 0.5 g; FH: 10.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 18.0 mg; Lecsós csirkeragu EN: 102.7 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.0 g; SZH: 3.7 g; CK: 0.0 g; FH: 14.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 463.5 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 85.3 g; FH: 10.2 g; SÓ: 0.0 g;	
	Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 48.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.4 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 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;	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: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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;	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; 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; Jégcsapretek EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 43.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Cukkínia krém EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 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;	

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, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.