

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó Sertésmentes		17.hét 2025.04.21.-2025.04.27. Budapest	
GaszTViTál		Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25	
Tízórai		Kakaó (7;) EN: 124.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 17.1 g; CK: 17.0 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Baromfi párizsi EN: 60.9 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.3 g; FH: 3.3 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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; Natúr sajtkrém (7;) EN: 42.9 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 155.1 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;	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; lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 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; 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; 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; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;		
	Ebéd	Erőleves levestésztával (1;9;12;) EN: 58.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 1.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.0 g; Natúr csirkemell szelet EN: 115.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.4 g; FH: 17.1 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Karalábé főzelék (1;7;) EN: 150.9 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 18.1 g; CK: 10.5 g; FH: 3.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 21.0 mg;	Lebbencs leves (1;9;12;) EN: 202.7 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.2 g; SZH: 29.7 g; CK: 1.4 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;12;) EN: 143.7 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 8.2 g; CK: 2.2 g; FH: 18.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 12.6 mg; Rizs köret EN: 409.6 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 85.3 g; FH: 10.2 g; SÓ: 0.0 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;) EN: 81.6 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 10.6 g; CK: 2.9 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.1 g; Húsgombóc (szárnyas) (3;) EN: 118.6 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 11.1 g; CK: 1.6 g; FH: 12.0 g; SÓ: 1.0 g; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 190.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 40.6 g; CK: 23.3 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.1 g; Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 148.1 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 29.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Palóclevés (csirke) (1;7;10;12;) EN: 161.0 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 2.9 g; SZH: 8.8 g; CK: 1.2 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 18.2 mg; Tejben dara (1;7;) EN: 252.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 43.3 g; CK: 22.6 g; FH: 10.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg; Kakaó szórát EN: 81.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.3 g; CK: 18.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;		
	Uzsonna	Kapros túrókrém (7;) EN: 42.2 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 1.1 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 26.0 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;	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN: 199.4 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 31.5 g; CK: 11.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.2 g;	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; 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 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;		

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