

ÉTLAP		Iskola alsó		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.		
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Tej-, fruktózszegény		Budapest		
Gasztvital		Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
Tízórai	Tea szőlőcukorral EN: 14.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 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: 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;	Tea szőlőcukorral (12;) EN: 25.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 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;	Tea szőlőcukorral (12;) EN: 25.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 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: 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; 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;	Tea szőlőcukorral EN: 14.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 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;	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;9;) EN: 73.4 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 5.8 g; CK: 0.4 g; FH: 8.5 g; SÓ: 2.2 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara szőlőcukorral (1;) EN: 416.6 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 83.8 g; CK: 32.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.2 g; Kakaó szórát szőlőcukorral EN: 74.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 13.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g;	Fokhagyma krémleves (1;) EN: 139.2 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 17.4 g; CK: 2.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Sertés aprópecsenye EN: 160.5 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 14.9 g; SÓ: 1.3 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;	Zellerleves (1;9;) EN: 53.4 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 6.2 g; CK: 1.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.2 g; Parajos-halas penne (1;4;) EN: 379.4 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 1.3 g; SZH: 60.9 g; CK: 4.6 g; FH: 17.6 g; SÓ: 1.0 g;	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; Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 77.3 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 2.6 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.1 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Burgonyafőzelék (1;12;) EN: 260.1 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 0.7 g; SZH: 40.0 g; CK: 0.1 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.6 g;	Karalábé leves (9;12;) EN: 27.1 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; Bazsalikomos csirkeragu EN: 109.7 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.3 g; FH: 15.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 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;
Uzsonna	Petrezselymes margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 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;	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; 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;	Zöldhagymás margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 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;	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; 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;	Cukkiníkrém 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, szulfitok; 13-Csillagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.