

| ÉTLAP                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Iskola alsó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 16.hét 2025.04.14.-2025.04.20.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Tej-,hal-,olajosmagmentes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Gasztvital                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Budapest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     | Hétfő<br>04.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>04.15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szerda<br>04.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Csütörtök<br>04.17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek<br>04.18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Tízórai                             | <b>Málna tea</b><br>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;<br><b>Kapros margarin</b><br>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;<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; | <b>Kakaós rizsital</b><br>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;<br><b>margarin</b><br>EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;<br><br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;                                                                                                                                                                  | <b>Erdei gyümölcs tea (12;)</b><br>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;<br><b>magyaros margarinkrém</b><br>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;<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;<br><b>Kígyóborka</b><br>EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.3 g; | <b>Málna tea</b><br>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;<br><b>Tavaszi felvágott</b><br>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;<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;<br><b>margarin</b><br>EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                     | Ebéd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Sertéshúsos zöldborsóleves (12;)</b><br>EN: 248.0 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.5 g; SZH: 22.1 g; CK: 0.2 g; FH: 18.2 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;<br><b>Tejben dara rizsitalból</b><br>EN: 207.5 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.9 g; CK: 21.3 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 g;<br><b>Fahéj szórát</b><br>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;<br><b>alma</b><br>EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; | <b>Almaleves GTM, citrom-fahéj nélkül</b><br>EN: 125.2 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.3 g; CK: 11.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;<br><b>Bácskai rizseshús</b><br>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;<br><b>Csalamádé (10;12;)</b><br>EN: 10.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.2 g; FH: 0.5 g;                                                                                        | <b>Zellerkrémleves (9;12;)</b><br>EN: 63.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 1.1 g;<br><b>Parajos-csirkés tészta</b><br>EN: 310.0 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 51.6 g; CK: 1.8 g; FH: 13.4 g; SÓ: 1.0 g;                                                                                                                                                                        | <b>Zöldségleves tésztával (9;12;)</b><br>EN: 65.8 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;<br><b>Egyben sertésvagdalt</b><br>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;<br><b>Fejtet babfőzelék (12;)</b><br>EN: 155.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 17.5 g; CK: 1.3 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; |
| Uzsonna                             | <b>Padlizsánkrém (10;)</b><br>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;<br><b>Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</b><br>EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 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>Sonkakrém</b><br>EN: 99.5 kcal; ZS: 8.7 g; TZS: 3.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.6 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.8 g;<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;                                                                                                                                                                 | <b>Olasz felvágott</b><br>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;<br><b>Abonett</b><br>EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;<br><b>margarin</b><br>EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;                                                                                                                                                                                    | <b>lekvár</b><br>EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;<br><b>Gluténmentes kenyér</b><br>EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;<br><b>margarin</b><br>EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.