

| ÉTLAP                               |                                                                                                                                     | Iskola alsó                                                                                                                    |                                                                                                                                 | 19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.                                                                                |                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu |                                                                                                                                     | Tej-, tojás-, olajosmag-, paradicsommentes                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
| Budapest                            |                                                                                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
| Gasztvital                          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
| Hétfő<br>05.05                      |                                                                                                                                     | Kedd<br>05.06                                                                                                                  |                                                                                                                                 | Szerda<br>05.07                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
| Csütörtök<br>05.08                  |                                                                                                                                     | Péntek<br>05.09                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
| Tízórai                             | <b>Citromos tea</b><br>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;               | <b>Erdei gyümölcs tea</b><br>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;    | <b>Meggyes 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;            | <b>Rizs ital</b><br>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;      | <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;     |                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
|                                     | <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;                        |                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                        | <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;   | <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;           | <b>Házi szárnyaskrém</b><br>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;       |                                                                                                                                    |
|                                     | <b>margarin</b><br>EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;                                                                            |                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                        | <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>margarin</b><br>EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;                                                                 | <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>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>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>Kígyóborka</b><br>EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;                                                          | <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>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>Paprika</b><br>EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;                                                                 |
| Ebéd                                | <b>Tárkonyos csirkeragu leves</b><br>EN: 77.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.6 g; FH: 8.5 g; SÓ: 2.2 g; CA: 0.0 mg; | <b>Fokhagyma krémleves</b><br>EN: 140.4 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 18.2 g; CK: 2.2 g; FH: 3.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; | <b>Fahéjas szilvaleves</b><br>EN: 113.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.1 g; CK: 15.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; | <b>Kertész leves</b><br>EN: 56.7 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 5.9 g; CK: 1.8 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.6 g;    | <b>Lencseleves</b><br>EN: 170.0 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 24.0 g; CK: 2.4 g; FH: 8.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; |                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
|                                     | <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;             |                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                        | <b>Sertés aprópecsenye</b><br>EN: 159.9 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.0 g; FH: 14.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; | <b>Parajos-halas penne (4;)</b><br>EN: 327.3 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.0 g; SZH: 55.5 g; CK: 2.5 g; FH: 11.5 g; SÓ: 1.0 g; | <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; |                                                                                                                                    |
|                                     | <b>Kakaó szórát</b><br>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;                         |                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                        | <b>Zöldbabfőzelék</b><br>EN: 143.3 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.2 g; CK: 5.1 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 g;                  |                                                                                                                          | <b>Burgonyafőzelék (12;)</b><br>EN: 140.1 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 16.9 g; CK: 0.2 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.6 g;             | <b>Bazsalikomos csirkeragu</b><br>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; |
|                                     | <b>alma</b><br>EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                          | <b>Rizs köret</b><br>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                             | <b>Petrezselymes margarin</b><br>EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g;                          | <b>Csirkemell sonka</b><br>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;                  | <b>Zöldhagymás margarin</b><br>EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 0.1 g;                                               | <b>Házi zöldségkrém</b><br>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; | <b>Cukkínikrém</b><br>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;               |                                                                                                                                |                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |
|                                     | <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;        |                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                        | <b>margarin</b><br>EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;                                                                       | <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;                     | <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>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;       |
|                                     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                               |                                                                                                                        | <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>Jégcsapretek</b><br>EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;                                                   | <b>Kígyóborka</b><br>EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.