

ÉTLAP		Iskola alsó		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.		
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Tej-, tojásmentes		Budapest		
Gasztvital		Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
Tízórai	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; 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;	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; 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Meggyes tea 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; 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; 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;	Málna tea 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; 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 (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 TM (1;) EN: 222.7 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 48.2 g; CK: 24.6 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g; 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; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 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; Zöldbabfőzelék (1;) EN: 101.5 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 11.2 g; CK: 2.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.9 g;	Fahéjas szilvaleves (1;) EN: 100.1 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.9 g; CK: 14.8 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; 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 (9;) EN: 106.3 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 16.1 g; CK: 2.8 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.1 g; Egyben sertésvagdalt 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; Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN: 277.9 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 48.5 g; CK: 8.2 g; FH: 6.3 g; SÓ: 2.9 g;	Lencseleves (1;10;) EN: 179.8 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 24.4 g; CK: 1.8 g; FH: 9.7 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Lecsós csirkeragu EN: 89.8 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.0 g; FH: 12.4 g; SÓ: 1.1 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; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Cukkínikrém 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.