

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
GasztiTál				Tejmentes		Budapest	
		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	
Tízórai	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; Sertés párizsi EN: 92.0 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 3.2 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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; Csirkemell sonka EN: 36.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.2 g; FH: 6.4 g; SÓ: 1.1 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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: 46.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.3 g; CK: 11.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi babkrém EN: 106.7 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 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	Kertész leves (1;3;9;) EN: 100.8 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 12.6 g; CK: 2.3 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.0 g; Pincepörkölt (sertés) (12;) EN: 443.2 kcal; ZS: 12.4 g; TZS: 2.6 g; SZH: 48.7 g; CK: 0.0 g; FH: 27.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;12;) EN: 8.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.4 g;	Brokkoli krémleves (1;12;) EN: 154.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 29.3 g; CK: 7.9 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Bácskai rizseshús (szárnyas) EN: 622.1 kcal; ZS: 25.2 g; TZS: 5.9 g; SZH: 72.1 g; CK: 0.0 g; FH: 26.0 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Csalamádé (10;12;) EN: 14.4 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.6 g; FH: 0.6 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Magyaros karfiolleves (1;3;9;) EN: 85.3 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 8.6 g; CK: 1.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Bolognai spagetti sertés (1;) EN: 592.3 kcal; ZS: 22.0 g; TZS: 6.5 g; SZH: 70.8 g; CK: 7.2 g; FH: 26.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg;			
Uzsonna	Zöldhagymás margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 278.7 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 56.4 g; CK: 1.7 g; FH: 8.7 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	magyaros margarinkrém EN: 216.0 kcal; ZS: 24.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 278.7 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 56.4 g; CK: 1.7 g; FH: 8.7 g; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;	Pritaminos margarinkrém EN: 113.7 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g; vizes kifli (1;) EN: 278.7 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 56.4 g; CK: 1.7 g; FH: 8.7 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.