

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola		17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.	
Gasztvital				Tejmentes		Budapest	
		Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25	
Tízórai		Kakaós rizsital EN: 206.5 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 41.9 g; CK: 19.5 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 g; 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Céklás margarin 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;	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: 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;	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; Tonhalkrém (4;10;) EN: 195.1 kcal; ZS: 19.2 g; TZS: 6.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.3 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; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;		
	Ebéd	Erőleves levestésztával (1;9;12;) EN: 76.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.6 g; CK: 1.6 g; FH: 2.7 g; SÓ: 2.0 g; Sertéssült EN: 160.9 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 2.2 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.0 g; Karalábé főzelék (1;) EN: 189.6 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 24.0 g; CK: 12.4 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.4 g;	Lebbencs leves (1;9;12;) EN: 195.5 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 24.8 g; CK: 1.2 g; FH: 4.3 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Eszterházy csirkeragu (1;9;12;) EN: 146.8 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 11.7 g; CK: 2.9 g; FH: 17.9 g; SÓ: 1.1 g; Rizs köret EN: 521.7 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 108.5 g; FH: 13.0 g; SÓ: 0.0 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;) EN: 100.4 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 12.7 g; CK: 3.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; Húsgombóc (3;) EN: 202.0 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 5.0 g; SZH: 17.8 g; CK: 0.0 g; FH: 17.5 g; SÓ: 1.2 g; Paradicsom mártás (1;9;) EN: 195.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 23.8 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 190.3 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 37.3 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.0 g;	Palócleves (sertés) (1;10;12;) EN: 288.6 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 4.8 g; SZH: 18.8 g; CK: 2.2 g; FH: 14.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara TM (1;) EN: 413.6 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.8 g; SZH: 89.6 g; CK: 47.7 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.4 g; Kakaó szórát EN: 122.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 27.4 g; CK: 27.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 g;		
	Uzsonna	Kapros margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 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;	Házi sertés húskrém EN: 76.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.2 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;	Házi szárnyaskrém EN: 39.3 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Sárgarépás margarin EN: 44.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.2 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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.