

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső Vegetáriánus		27.hét 2025.06.30.-2025.07.06.	
Gasztvital		Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	
Tízórai	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g;	Vaníliás tej (7;) EN: 117.8 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 16.3 g; CK: 14.8 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;	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;		
	Brokkolikrém EN: 86.4 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 g;	margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	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;	Cukkinikrém 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;	Körözött (7;) EN: 54.0 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 32.0 mg;		
Ebéd	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;	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;	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;	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;	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;	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;
	Hamis gulyásleves (1;9;12;) EN: 167.8 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 19.0 g; CK: 0.2 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) EN: 52.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.6 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.6 g;	Paradicsomleves (1;9;) EN: 196.7 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 33.4 g; CK: 13.3 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.9 g;	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN: 101.8 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 15.9 g; CK: 3.2 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.8 g;	Őszibarackkrémleves (1;7;) EN: 366.3 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 3.1 g; SZH: 76.4 g; CK: 37.1 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;		
Uzsonna	Tejben dara (1;7;) EN: 298.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 51.1 g; CK: 27.5 g; FH: 12.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg;	Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN: 49.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségpörkölt EN: 84.7 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 7.0 g; CK: 2.4 g; FH: 1.3 g; SÓ: 1.2 g;	Sárgarépa vagdalt (1;9;12;) EN: 59.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.2 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségpörkölt EN: 84.7 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 7.0 g; CK: 2.4 g; FH: 1.3 g; SÓ: 1.2 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;	Fejttett babfőzelék (1;7;12;) EN: 305.6 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 2.6 g; SZH: 32.0 g; CK: 3.8 g; FH: 15.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 30.0 mg;	Kukoricás bulgur (1;) EN: 319.6 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 53.5 g; CK: 9.5 g; FH: 9.8 g; SÓ: 1.2 g;	Tökfőzelék (1;7;12;) EN: 197.5 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 3.4 g; SZH: 21.7 g; CK: 4.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;	Rizs köret EN: 463.5 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 85.3 g; FH: 10.2 g; SÓ: 0.0 g;		
	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;		Csemege uborka * (10;12;) EN: 7.7 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.2 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;	Zöldhagymás sajtkrém (7;) EN: 57.2 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 2.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 206.8 mg;	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;	Bazsalikomos margarin EN: 109.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.1 g;	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 63.0 mg;		
		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;	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;	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;	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;		
		Jégcsapretek EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;	Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Kígyóuborka 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.