

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó		14.hét 2025.03.31.-2025.04.06.		Budapest			
Gasztvital		Hétfő 03.31		Kedd 04.01		Szerda 04.02		Csütörtök 04.03		Péntek 04.04	
Tízórai		Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		Gyümölcstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g		Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kukorica pehely (1;) EN:115.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:1.8g FH:2.4g SÓ:0.4g		Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		Málna tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	
Ebéd		Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:98.2kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:11.1g CK:0.4g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Zöldborsós sertésragu (1;9;) EN:171.9kcal ZS:8.9g TZS:1.7g SZH:7.7g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:258.8kcal ZS:2.8g TZS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g		Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:124.3kcal ZS:3.8g TZS:1.0g SZH:17.4g CK:2.3g FH:3.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:155.3kcal ZS:9.7g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.2g FH:12.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:178.8kcal ZS:9.4g TZS:0.8g SZH:19.8g CK:1.0g FH:3.6g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g		Paradicsomleves (1;6;) EN:184.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:30.4g CK:13.4g FH:3.3g SÓ:1.1g Panírozott halrúd (1;4;) EN:457.6kcal ZS:37.1g TZS:3.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Petrezselymes burgonya (12;) EN:275.3kcal ZS:4.8g TZS:1.0g SZH:46.2g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:1.5g Csiki mártás (3;7;10;) EN:67.2kcal ZS:4.2g TZS:0.3g SZH:6.4g CK:3.2g FH:1.0g SÓ:0.2g		Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:90.5kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:2.8g FH:2.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:81.2kcal ZS:5.8g TZS:1.7g FH:7.0g Parajfőzelék (1;7;) EN:107.8kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:17.2g CK:5.7g FH:4.4g SÓ:1.1g CA:84.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g		Daragaluska leves (1;3;) EN:100.0kcal ZS:5.5g TZS:0.8g SZH:9.3g CK:2.2g FH:2.9g SÓ:2.5g Vadas csirkeragu (1;9;10;12;) EN:198.8kcal ZS:8.3g TZS:1.5g SZH:16.6g CK:8.2g FH:13.1g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.0g	
Uzsonna		Házi babkrém EN:95.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.3g CK:0.9g FH:6.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g		Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g		Natúr vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g		Álomsonka EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g		Teljes kiőrlésű Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	
Összesítés		EN: 1214.9 kcal; ZS: 27.2 g; TZS: 6.1 g; SZH: 184.9 g; CK: 35.0 g; FH: 52.6 g; SÓ: 4.9 g; CA: 240.0 mg;		EN: 1034.2 kcal; ZS: 37.6 g; TZS: 11.2 g; SZH: 126.3 g; CK: 11.3 g; FH: 44.5 g; SÓ: 7.0 g; CA: 240.0 mg;		EN: 1497.3 kcal; ZS: 66.2 g; TZS: 15.0 g; SZH: 178.2 g; CK: 19.7 g; FH: 38.1 g; SÓ: 5.3 g; CA: 255.0 mg;		EN: 847.4 kcal; ZS: 19.1 g; TZS: 5.8 g; SZH: 128.3 g; CK: 17.3 g; FH: 37.4 g; SÓ: 4.6 g; CA: 108.0 mg;		EN: 1051.1 kcal; ZS: 36.3 g; TZS: 11.3 g; SZH: 148.3 g; CK: 32.2 g; FH: 34.2 g; SÓ: 6.3 g; CA: 0.0 mg;	

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. * - édesítőszer tartalmaz.