

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Mogyorómentes)

24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Gyümölcs tea
Natur sajtkrém (7)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Tej 2dl (7)
Padlizsánkrém (10)
Gluténmentes kenyér
Lilahagyma

Kakaó (7)
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Gyümölcs tea
Gépsonka
margarin
Gluténmentes kenyér
Paprika

Tej 2dl (7)
méz
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

EN:154 ZS:4,0 TZS:2,4 FH:2,7
SZH:25,9 CK:10,4 SO:0,5

EN:405 ZS:10,9 TZS:3,1 FH:11,4
SZH:63,5 CK:12,0 SO:2,4

EN:231 ZS:7,1 TZS:1,0 FH:8,4
SZH:32,8 CK:17,2 SO:0,2

EN:331 ZS:6,6 TZS:2,5 FH:8,6
SZH:57,0 CK:10,7 SO:2,0

EN:260 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,3
SZH:42,1 CK:26,6 SO:0,2

Sertés gulyás leves (9;12)
Tejben dara kukoricadarából (7)
Fahéj szórát
alma

Zöldszéges lebbensleves (9;12)
Főtt virsli
Burgonyafőzelék (7;12)

Vegyes gyümölcsleves (7)
Majonannás sertéstokány D
Tészta köret
Csalamádé (10;12)

Zellerkrémleves (7;9;12)
Lecsós csirkeragu
Rizs köret

Köménymag leves
Natur csirkemell szelet
Zöldborsófőzelék (7)

EN:563 ZS:11,7 TZS:4,2 FH:16,2
SZH:95,2 CK:54,0 SO:1,5

EN:517 ZS:22,3 TZS:6,3 FH:15,0
SZH:58,8 CK:1,0 SO:2,4

EN:396 ZS:9,0 TZS:3,5 FH:17,2
SZH:59,0 CK:16,3 SO:2,5

EN:596 ZS:11,0 TZS:3,6 FH:25,4
SZH:98,0 CK:0,9 SO:2,2

EN:513 ZS:17,6 TZS:2,2 FH:30,2
SZH:54,3 CK:12,8 SO:2,9

Mátrai csemege szalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

Kockasajt, natur (7)
Abonett

Tavaszi felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér
Kígyóuborka

Zöldfűszeres vajkrém (7)
Abonett

Házi sertés húskrém
Gluténmentes kenyér
Kígyóuborka

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6
SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9

EN:122 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:5,6
SZH:10,8 CK:0,2 SO:0,6

EN:333 ZS:12,4 TZS:5,0 FH:7,6
SZH:45,9 CK:2,1 SO:2,0

EN:74 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:2,8
SZH:9,4 CK:0,4 SO:0,2

EN:289 ZS:8,0 TZS:2,5 FH:7,6
SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megváltozása:
EN (számított energia); kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (sénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéjkék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillaggyök; 14 - Puhatestűk. * - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tejmentes)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Gyümölcs tea

Sárgarépa margarin

Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Rizs ital

Padlizsánkrem (10)

Gluténmentes kenyér

Lilahagyma

Kakaós rizsital

margarin

Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Gyümölcs tea

Gépsonka

margarin

Gluténmentes kenyér

Paprika

Rizs ital

méz

margarin

Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

EN:227 ZS:12,4 TZS:3,9 FH:1,8
SZH:26,1 CK:8,9 SO:0,1

EN:443 ZS:10,5 TZS:3,5 FH:5,6
SZH:79,5 CK:11,6 SO:2,3

EN:272 ZS:6,9 TZS:1,4 FH:2,6
SZH:49,2 CK:15,7 SO:0,2

EN:331 ZS:6,6 TZS:2,5 FH:8,6
SZH:57,0 CK:10,7 SO:2,0

EN:298 ZS:6,5 TZS:1,3 FH:2,5
SZH:58,1 CK:26,2 SO:0,2

Sertés gulyás leves (9:12)
"Tejben dara" rizsitalból
Fahéj szórát
alma

Zöldesleges lebbencsleves (9:12)
Főtt virsli
Burgonyafőzelék (12)

Vegyes gyümölcsleves
Majonnnás sertéstokány D
Tészta köret
Csalamádé (10;12)

Zellerkrémleves (9:12)
Lecsós csirkeragu
Rizs köret

Köménymag leves
Natur csirkemell szelet
Zöldborsófőzelék

EN:619 ZS:11,2 TZS:2,1 FH:9,6
SZH:117,0 CK:66,6 SO:1,4

EN:448 ZS:26,4 TZS:5,6 FH:11,7
SZH:38,2 CK:0,5 SO:2,4

EN:377 ZS:8,7 TZS:1,5 FH:16,5
SZH:61,6 CK:17,2 SO:2,5

EN:577 ZS:8,2 TZS:1,6 FH:24,7
SZH:100,6 CK:1,3 SO:2,2

EN:500 ZS:16,1 TZS:2,3 FH:27,0
SZH:57,0 CK:9,8 SO:2,9

Mátrai csemege szalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

Zala felvágott
margarin
Abonett

Tavaszi felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér
Kígyóuborka

Brokkolikrém
Abonett

Házi sertés húskrém
Gluténmentes kenyér
Kígyóuborka

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6
SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9

EN:155 ZS:10,0 TZS:3,3 FH:6,2
SZH:9,6 CK:0,3 SO:0,8

EN:333 ZS:12,4 TZS:5,0 FH:7,6
SZH:45,9 CK:2,1 SO:2,0

EN:69 ZS:0,8 TZS:0,1 FH:3,0
SZH:11,6 CK:1,2 SO:0,3

EN:289 ZS:8,0 TZS:2,5 FH:7,6
SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkftétek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szexámmar; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Szilicát; 14 - Puhítószer; * - édesítőszer tartalmaz

Gasztvital

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Gluténmentes)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Gyümölcs tea
Natur sajtkrém (7)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Tej 2dl (7)
Padlizsánkrem (10)
Gluténmentes kenyér
Lilahagyma

Kakaó (7)
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Gyümölcs tea
Gépsonka
margarin
Gluténmentes kenyér
Paprika

Tej 2dl (7)
méz
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

EN:154 ZS:4,0 TZS:2,4 FH:2,7
SZH:25,9 CK:10,4 SO:0,5

EN:405 ZS:10,9 TZS:3,1 FH:11,4
SZH:63,5 CK:12,0 SO:2,4

EN:231 ZS:7,1 TZS:1,0 FH:8,4
SZH:32,8 CK:17,2 SO:0,2

EN:331 ZS:6,6 TZS:2,5 FH:8,6
SZH:57,0 CK:10,7 SO:2,0

EN:260 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,3
SZH:42,1 CK:26,6 SO:0,2

Sertés gulyás leves (9:12)
Tejben dara kukoricadarából (7)
Fahéj szórát
alma

Zöldseges lebbencsleves (9:12)
Főtt virsli
Burgonyafőzelék (7:12)

Vegyes gyümölcsleves (7)
Majonannás sertéstokány D
Tészta köret
Csalamádé (10:12)

Zellerkrémleves (7:9:12)
Lecsós csirkeraagu
Rizs köret

Köménymag leves
Natur csirkemell szelet
Zöldborsófőzelék (7)

EN:563 ZS:11,7 TZS:4,2 FH:16,2
SZH:95,2 CK:54,0 SO:1,5

EN:517 ZS:22,3 TZS:6,3 FH:15,0
SZH:58,8 CK:1,0 SO:2,4

EN:396 ZS:9,0 TZS:3,5 FH:17,2
SZH:59,0 CK:16,3 SO:2,5

EN:596 ZS:11,0 TZS:3,6 FH:25,4
SZH:98,0 CK:0,9 SO:2,2

EN:513 ZS:17,6 TZS:2,2 FH:30,2
SZH:54,3 CK:12,8 SO:2,9

Mátrai csemege szalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

Kockasajt, natúr (7)
Abonett

Tavaszi felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér
Kígyóúborka

Zöldfűszeres vajkrém (7)
Abonett

Házi sertés húskrém
Gluténmentes kenyér
Kígyóúborka

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6
SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9

EN:122 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:5,6
SZH:10,8 CK:0,2 SO:0,6

EN:333 ZS:12,4 TZS:5,0 FH:7,6
SZH:45,9 CK:2,1 SO:2,0

EN:74 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:2,8
SZH:9,4 CK:0,4 SO:0,2

EN:289 ZS:8,0 TZS:2,5 FH:7,6
SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivárálag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megváltozása:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Raktéjek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szexámmas; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tej-, tojásmentes)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Gyümölcs tea

Sárgarépa margarin

Puffasztott rizs (ripsz-ropisz)

Rizs ital

Padlizsánkrem (10)

Gluténmentes kenyér

Lilahagyma

Kakaós rizsital

margarin

Puffasztott rizs (ripsz-ropisz)

Gyümölcs tea

Gépsonka

margarin

Gluténmentes kenyér

Paprika

Rizs ital

méz

margarin

Puffasztott rizs (ripsz-ropisz)

EN:227 ZS:12,4 TZS:3,9 FH:1,8 SZH:26,1 CK:8,9 SO:0,1

Sertés gulyás leves (9:12)

"Tejben dara" rizsitalból

Fahéj szórát

alma

EN:443 ZS:10,5 TZS:3,5 FH:5,6 SZH:79,5 CK:11,6 SO:2,3

Zöldszéges lebbencsleves (9:12)

Főtt virsli

Burgonyafőzelék (12)

EN:272 ZS:6,9 TZS:1,4 FH:2,6 SZH:49,2 CK:15,7 SO:0,2

Vegyes gyümölcsleves

Majorannás sertéstokány D

Tészta köret

Csalamádé (10;12)

EN:331 ZS:6,6 TZS:2,5 FH:8,6 SZH:57,0 CK:10,7 SO:2,0

Zellerkrémleves (9:12)

Lecsós csirkeragu

Rizs köret

EN:298 ZS:6,5 TZS:1,3 FH:2,5 SZH:58,1 CK:26,2 SO:0,2

Köménymag leves

Natúr csirkemell szelet

Zöldborsófőzelék

EN:619 ZS:11,2 TZS:2,1 FH:9,6 SZH:117,0 CK:66,6 SO:1,4

Mátrai csemege szalámi

margarin

Gluténmentes kenyér

EN:448 ZS:26,4 TZS:5,6 FH:11,7 SZH:38,2 CK:0,5 SO:2,4

Zala felvágott

margarin

Abonett

EN:377 ZS:8,7 TZS:1,5 FH:16,5 SZH:61,6 CK:17,2 SO:2,5

Tavaszi felvágott

margarin

Gluténmentes kenyér

Kígyóuborka

EN:577 ZS:8,2 TZS:1,6 FH:24,7 SZH:100,6 CK:1,3 SO:2,2

Brokkolikrém

Abonett

EN:500 ZS:16,1 TZS:2,3 FH:27,0 SZH:57,0 CK:9,8 SO:2,9

Házi sertés húskrém

Gluténmentes kenyér

Kígyóuborka

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6 SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9

EN:155 ZS:10,0 TZS:3,3 FH:6,2 SZH:9,6 CK:0,3 SO:0,8

EN:333 ZS:12,4 TZS:5,0 FH:7,6 SZH:45,9 CK:2,1 SO:2,0

EN:69 ZS:0,8 TZS:0,1 FH:3,0 SZH:11,6 CK:1,2 SO:0,3

EN:289 ZS:8,0 TZS:2,5 FH:7,6 SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szérum; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillogóanyagok; 14 - Puhítószer. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Tojás-, olajosmagmentes)

24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Gyümölcs tea

Natúr sajkkrém (7)

Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Tej 2dl (7)

Padlizsánkrém (10)

Gluténmentes kenyér

Liahagyma

Kakaó (7)

margarin

Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Gyümölcs tea

Gépsonka

margarin

Gluténmentes kenyér

Paprika

Tej 2dl (7)

méz

margarin

Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

EN:154 ZS:4,0 TZS:2,4 FH:2,7

SZH:25,9 CK:10,4 SO:0,5

Sertés gulyás leves (9;12)

Tejben dara kukoricadarából (7)

Fahéj szórát

alma

EN:405 ZS:10,9 TZS:3,1 FH:11,4

SZH:63,5 CK:12,0 SO:2,4

Zöldséges lebbencsleves (9;12)

Főtt virsli

Burgonyafőzelék (7;12)

EN:231 ZS:7,1 TZS:1,0 FH:8,4

SZH:32,8 CK:17,2 SO:0,2

Vegyés gyümölcsleves (7)

Majonannás sertésstokány D

Tészta köret

Csalamáde (10;12)

EN:331 ZS:6,6 TZS:2,5 FH:8,6

SZH:57,0 CK:10,7 SO:2,0

Zellerkrémleves (7;9;12)

Lecsós csirkereagu

Rizs köret

EN:260 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,3

SZH:42,1 CK:26,6 SO:0,2

Köménymag Leves

Natúr csirkemell szelet

Zöldborsófőzelék (7)

EN:563 ZS:11,7 TZS:4,2 FH:16,2

SZH:95,2 CK:54,0 SO:1,5

Mátrai csemege szalámi

margarin

Gluténmentes kenyér

EN:517 ZS:22,3 TZS:6,3 FH:15,0

SZH:58,8 CK:1,0 SO:2,4

Kockasajt, natúr (7)

Abonett

EN:396 ZS:9,0 TZS:3,5 FH:17,2

SZH:59,0 CK:16,3 SO:2,5

Tavaszi felvágott

margarin

Gluténmentes kenyér

Kigyóuborka

EN:596 ZS:11,0 TZS:3,6 FH:25,4

SZH:98,0 CK:0,9 SO:2,2

Zöldfűszeres vajkrém (7)

Abonett

EN:513 ZS:17,6 TZS:2,2 FH:30,2

SZH:54,3 CK:12,8 SO:2,9

Házi sertés húskrém

Gluténmentes kenyér

Kigyóuborka

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6

SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9

EN:122 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:5,6

SZH:10,8 CK:0,2 SO:0,6

EN:333 ZS:12,4 TZS:5,0 FH:7,6

SZH:45,9 CK:2,1 SO:2,0

EN:74 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:2,8

SZH:9,4 CK:0,4 SO:0,2

EN:289 ZS:8,0 TZS:2,5 FH:7,6

SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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, szulfidok; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Olajosmagmentes)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Gyümölcs tea
Natur sajkkrém (7)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Tej 2dl (7)
Padlizsánkrém (10)
Gluténmentes kenyér
Lilahagyma

Kakaó (7)
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Gyümölcs tea
Gépsonka
margarin
Gluténmentes kenyér
Paprika

Tej 2dl (7)
méz
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

EN:154 ZS:4,0 TZS:2,4 FH:2,7
SZH:25,9 CK:10,4 SO:0,5

EN:405 ZS:10,9 TZS:3,1 FH:11,4
SZH:63,5 CK:12,0 SO:2,4

EN:231 ZS:7,1 TZS:1,0 FH:8,4
SZH:32,8 CK:17,2 SO:0,2

EN:331 ZS:6,6 TZS:2,5 FH:8,6
SZH:57,0 CK:10,7 SO:2,0

EN:260 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,3
SZH:42,1 CK:26,6 SO:0,2

Sertés gulyás leves (9:12)
Tejben dara kukoricadarából (7)
Fahéj szórát
alma

Zöldszéges lebbencsleves (9:12)
Főtt virsli
Burgonyatözelék (7:12)

Vegyes gyümölcsleves (7)
Majonannás sertéstokány D
Tészta köret
Csalamádé (10:12)

Zellerkrémleves (7:9:12)
Lecsós csirkeragu
Rizs köret

Köménymag leves
Natur csirkemell szelet
Zöldborsófözelék (7)

EN:563 ZS:11,7 TZS:4,2 FH:16,2
SZH:95,2 CK:54,0 SO:1,5

EN:517 ZS:22,3 TZS:6,3 FH:15,0
SZH:58,8 CK:1,0 SO:2,4

EN:396 ZS:9,0 TZS:3,5 FH:17,2
SZH:59,0 CK:16,3 SO:2,5

EN:596 ZS:11,0 TZS:3,6 FH:25,4
SZH:98,0 CK:0,9 SO:2,2

EN:513 ZS:17,6 TZS:2,2 FH:30,2
SZH:54,3 CK:12,8 SO:2,9

Mátrai csemege szalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

Kockasajt, natúr (7)
Abonett

Tavaszi felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér
Kígyóborka

Zöldfűszeres vajkrém (7)
Abonett

Házi sertés húskrém
Gluténmentes kenyér
Kígyóborka

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6
SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9

EN:122 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:5,6
SZH:10,8 CK:0,2 SO:0,6

EN:333 ZS:12,4 TZS:5,0 FH:7,6
SZH:45,9 CK:2,1 SO:2,0

EN:74 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:2,8
SZH:9,4 CK:0,4 SO:0,2

EN:289 ZS:8,0 TZS:2,5 FH:7,6
SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztossága érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számitott energia, kcal/adag), ZS (zsír, g/adag), TZS (fehérje, g/adag), SZH (szénhidrát, g/adag), CK (cukor, g/adag), SÓ (só, g/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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

info@gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Tej-, szójamentes)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Gyümölcs tea
Sárgarépa margarin
vizes zsemle (1)

Rizs ital
Padlizsánkrém (10)
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Lilahagyma

Kakaós rizsital
margarin
vizes kifli (1)

Gyümölcs tea
Gépsonka
margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paprika

Rizs ital
méz
margarin
vizes zsemle (1)

EN:291 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:4,6
SZH:38,6 CK:9,6 SO:0,1

EN:501 ZS:10,1 TZS:2,4 FH:12,3
SZH:88,0 CK:10,6 SO:1,1

EN:336 ZS:7,1 TZS:1,4 FH:5,4
SZH:61,7 CK:16,4 SO:0,2

EN:390 ZS:6,2 TZS:1,5 FH:15,4
SZH:65,5 CK:9,8 SO:0,8

EN:362 ZS:6,7 TZS:1,2 FH:5,2
SZH:70,7 CK:26,9 SO:0,2

Sertés gulyásleves (1;9;12)
Tejben dara TM (1)
Fahéj szórát
alma

Zöldszéges lebbencsleves (1;9;12)
Főtt virsli
Burgonyafőzelék (1;12)

Vegyes gyümölcsleves (1)
Majonnnás sertéstokány (1)
Főtt tészta (1)
Csalamádé (10;12)

Zellerkrémleves (1;9;12)
Lecsós csirkereagu
Rizs köret

Köménymag leves (1)
Natúr csirkemell szelet
Zöldborsófőzelék (1)

EN:685 ZS:16,9 TZS:3,8 FH:12,2
SZH:118,0 CK:67,5 SO:1,4

EN:551 ZS:26,6 TZS:5,6 FH:15,1
SZH:57,5 CK:0,4 SO:2,4

EN:548 ZS:15,5 TZS:2,7 FH:26,9
SZH:77,6 CK:18,6 SO:1,8

EN:576 ZS:8,3 TZS:1,6 FH:25,1
SZH:100,3 CK:1,3 SO:2,2

EN:395 ZS:15,8 TZS:2,3 FH:25,1
SZH:33,8 CK:6,9 SO:2,8

Mátrai csemege szalámi
margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Zala felvágott
margarin
vizes kifli (1)

Tavaszi felvágott
margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

Brokkolikrém
vizes zsemle (1)

Házi sertés húskrém
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóborka

EN:392 ZS:13,7 TZS:4,7 FH:13,4
SZH:51,8 CK:1,0 SO:0,6

EN:243 ZS:10,1 TZS:3,2 FH:8,3
SZH:28,8 CK:1,0 SO:0,7

EN:391 ZS:12,0 TZS:3,9 FH:14,4
SZH:54,4 CK:1,1 SO:0,7

EN:156 ZS:0,9 TZS:0,1 FH:5,2
SZH:30,8 CK:1,9 SO:0,2

EN:348 ZS:7,5 TZS:1,5 FH:14,4
SZH:53,4 CK:0,9 SO:0,1

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap vilkoztatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkelték; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (2 Tojásmentes)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Zala felvágott KREL

Vitaminos margarin 20%-os

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Hónapos retek

Kakaó (7)

Vitaminos margarin 20%-os

Stangli (1;5;6;7;8;11;13)

Gyümölcs tea (12)

Barack lekvár

Vitaminos margarin 20%-os

Falusi kenyér (1)

Teljeskávét (1;7)

Vitaminos margarin 20%-os

Teljeskiőrlésű kifli (1;6)

Gyümölcs tea (12)

Tonhalkrém (4;7;10)

Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)

Zöldhagyma

EN:273 ZS:8,6 Tzs:3,2 FH:8,3

SZH:39,6 CK:9,2 SO:1,6

EN:300 ZS:11,5 Tzs:0,9 FH:9,9

SZH:38,0 CK:19,0 SO:0,7

EN:257 ZS:2,6 Tzs:0,8 FH:6,0

SZH:51,8 CK:19,2 SO:0,4

EN:276 ZS:5,9 Tzs:0,7 FH:11,6

SZH:44,9 CK:18,6 SO:0,9

EN:309 ZS:9,7 Tzs:4,3 FH:12,3

SZH:38,3 CK:9,0 SO:1,3

Brokkoli krémleves (1;7)

Levesbetét tészta (1)

Lecsós virslipörkölt (1)

Párolt rizs

Pirított tésztaleves (1;9)

Kelkáposzta főzelék (1;12)

Sertés vagdalt (1)

Alma

Legényfogó leves (1;7;9)

Gránátos kocka (1;12)

Csemege uborka (10)

Paradicsomleves (1)

Tavaszi sertésragu

Bulgur köret (1)

Csontleves

Levesbetét tészta (1)

Lencsefőzelék (1;7;10)

Sertés pörkölt

félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:826 ZS:39,5 Tzs:10,1 FH:21,6

SZH:96,2 CK:1,6 SO:3,2

EN:396 ZS:14,8 Tzs:5,1 FH:23,0

SZH:39,2 CK:0,7 SO:2,6

EN:522 ZS:14,8 Tzs:2,9 FH:22,1

SZH:71,9 CK:3,7 SO:2,0

EN:638 ZS:16,5 Tzs:2,5 FH:28,8

SZH:91,3 CK:27,2 SO:1,9

EN:685 ZS:27,3 Tzs:6,6 FH:36,3

SZH:66,7 CK:5,0 SO:2,1

Egri vanília krémtúrós 5kg (7)

Vizes zsemle (1)

Körözött (7)

Falusi kenyér (1)

Kockasajt, natúr (7)

Teljeskiőrlésű kifli (1;6)

Vajkrém, zöldfűszeres (7)

Vizes zsemle (1)

Barack lekvár

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

EN:235 ZS:7,8 Tzs:2,1 FH:8,2

SZH:31,8 CK:5,0 SO:0,0

EN:211 ZS:4,2 Tzs:2,5 FH:9,6

SZH:33,7 CK:1,8 SO:0,7

EN:196 ZS:6,4 Tzs:3,8 FH:8,1

SZH:27,3 CK:0,6 SO:1,1

EN:280 ZS:14,8 Tzs:6,8 FH:16,1

SZH:29,4 CK:0,7 SO:0,3

EN:249 ZS:7,8 Tzs:0,8 FH:5,1

SZH:38,0 CK:10,2 SO:

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés meggyarazata:

EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), Tzs (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillogóanyag; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (5 Tej-,tojásmentes)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Zala felvágott KREL

BEBO margarin 35% (mini)

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Hónapos retek

Kakaós rizsital

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

Gyümölcs tea (12)

Barack lekvár

BEBO margarin 35% (mini)

Falusi kenyér (1)

Tejeskávét (1)

BEBO margarin 35% (mini)

Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

Gyümölcs tea (12)

Tonhalkrém (4,10)

Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)

Zöldhagyma

EN:287 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:8,3 SZH:39,6 CK:9,2 SO:1,6

EN:340 ZS:10,2 TZS:1,3 FH:5,9 SZH:36,7 CK:19,0 SO:0,2

EN:271 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,0 SZH:51,8 CK:19,2 SO:0,4

EN:356 ZS:7,0 TZS:1,3 FH:5,8 SZH:67,9 CK:25,2 SO:0,8

EN:362 ZS:15,9 TZS:4,2 FH:12,1 SZH:37,3 CK:8,7 SO:1,0

Brokkoli krémleves (1)

Levesbetét tészta (1)

Lecsós virsli-pörkölt (1)

Párolt rizs

Pírtott tésztaleves (1,9)

Kelkáposzta főzelék (1,12)

Sertés vagdalt (1)

Alma

Legényfogó leves tm (1,9)

Gránátos kocka (1,12)

Csemege uborka (10)

Paradicsomleves (1)

Tavaszi sertésragu

Bulgur köret (1)

Csontleves

Levesbetét tészta (1)

Lencsefőzelék (1,10)

Sertés pörkölt

félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:788 ZS:34,7 TZS:7,7 FH:21,0 SZH:96,0 CK:2,7 SO:3,2

EN:396 ZS:14,8 TZS:5,1 FH:23,0 SZH:39,2 CK:0,7 SO:2,6

EN:508 ZS:13,0 TZS:1,9 FH:21,9 SZH:73,2 CK:4,0 SO:2,0

EN:638 ZS:16,5 TZS:2,5 FH:28,8 SZH:91,3 CK:27,2 SO:1,9

EN:727 ZS:19,2 TZS:3,6 FH:41,8 SZH:85,8 CK:6,3 SO:2,5

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

magyaros margarinkrém

Falusi kenyér (1)

BEBO margarin 35% (mini)

Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

Zöldfűszeres margarin

Vizes zsemle (1)

Paradicsom

Barack lekvár

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:200 ZS:7,8 TZS:0,8 FH:5,1 SZH:26,4 CK: SO:

EN:320 ZS:18,6 TZS:5,9 FH:6,0 SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,7

EN:157 ZS:4,3 TZS:0,9 FH:4,8 SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,6

EN:230 ZS:10,3 TZS:1,9 FH:5,5 SZH:27,7 CK:0,0 SO:0,0

EN:249 ZS:7,8 TZS:0,8 FH:5,1 SZH:38,0 CK:10,2 SO:

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztonságos eszközünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SO (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Sójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűfélék * - életrészegítő tartalmú

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (4 Tejmentes)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Zala felvágott KREL

BEBO margarin 35% (mini)

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Hónapos retek

Kakaós rizsital

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

Gyümölcs tea (12)

Barack lekvár

BEBO margarin 35% (mini)

Falusi kenyér (1)

Tejeskávé TM (1)

BEBO margarin 35% (mini)

Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

Gyümölcs tea (12)

Tonhalkrém (4;10)

Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)

Zöldhagyma

EN:287 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:8,3 SZH:39,6 CK:9,2 SO:1,6

EN:340 ZS:10,2 TZS:1,3 FH:5,9 SZH:36,7 CK:19,0 SO:0,2

EN:271 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,0 SZH:51,8 CK:19,2 SO:0,4

EN:356 ZS:7,0 TZS:1,3 FH:5,8 SZH:67,9 CK:25,2 SO:0,8

EN:362 ZS:15,9 TZS:4,2 FH:12,1 SZH:37,3 CK:8,7 SO:1,0

Brokkoli krémleves (1)
Levesbetét tészta (1)
Lecsós virsli-pörkölt (1)
Párolt rizs

Pirított tésztaleves (1;9)
Kelkáposzta főzelék (1;12)
Fasírt golyó (1;3;6)
Alma

Legényfogó leves tm (1;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csemege uborka (10)

Paradicsomleves (1)
Tavaszi sertésragu
Bulgur köret (1)

Csontleves
Levesbetét tészta (1)
Lencsefőzelék (1;10)
Sertés pörkölt
félbarna kenyér (ébredhez) (1)

EN:788 ZS:34,7 TZS:7,7 FH:21,0 SZH:96,0 CK:2,7 SO:3,2

EN:639 ZS:42,4 TZS:7,0 FH:19,9 SZH:41,0 CK:1,3 SO:3,2

EN:508 ZS:13,0 TZS:1,9 FH:21,9 SZH:73,2 CK:4,0 SO:2,0

EN:638 ZS:16,5 TZS:2,5 FH:28,8 SZH:91,3 CK:27,2 SO:1,9

EN:727 ZS:19,2 TZS:3,6 FH:41,8 SZH:85,8 CK:6,3 SO:2,5

BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)

magyaros margarinkrém
Falusi kenyér (1)

BEBO margarin 35% (mini)
Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

Zöldfűszeres margarin
Vizes zsemle (1)
Paradicsom

Barack lekvár
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:200 ZS:7,8 TZS:0,8 FH:5,1 SZH:26,4 CK: SO:

EN:320 ZS:18,6 TZS:5,9 FH:6,0 SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,7

EN:157 ZS:4,3 TZS:0,9 FH:4,8 SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,6

EN:230 ZS:10,3 TZS:1,9 FH:5,5 SZH:27,7 CK:0,0 SO:0,0

EN:249 ZS:7,8 TZS:0,8 FH:5,1 SZH:38,0 CK:10,2 SO:

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarizáció:
EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SO (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rádfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Ken-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (15 Sertésmentes)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

EN:234 ZS:4,0 TZS:1,3 FH:8,9 SZH:39,6 CK:9,1 SO:1,6 Citromos tea Csirkemellsonka KREL Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Hónapos retek	EN:300 ZS:11,5 TZS:0,9 FH:9,9 SZH:38,0 CK:19,0 SO:0,7 Kakaó (7) Vitaminos margarin 20%-os Stangli (1,5;6;7;8;11;13)	EN:257 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:6,0 SZH:51,8 CK:19,2 SO:0,4 Gyümölcs tea (12) Barack lekvár Vitaminos margarin 20%-os Falusi kenyér (1)	EN:276 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:11,6 SZH:44,9 CK:18,6 SO:0,9 Tejescávé (1,7) Vitaminos margarin 20%-os Teljeskiőrlésű kifli (1,6)	EN:309 ZS:9,7 TZS:4,3 FH:12,3 SZH:38,3 CK:9,0 SO:1,3 Gyümölcs tea (12) Tonhalkrém (4;7;10) Teljes kiőrlésű zsemle (1,6) Zöldhagyma
EN:852 ZS:42,2 TZS:11,4 FH:21,5 SZH:96,4 CK:2,0 SO:3,3 Brokkoli krémleves (1;7) Levesgyöngy (1,3;7) Lecsős virslipörkölt (1) Párolt rizs	EN:639 ZS:42,4 TZS:7,0 FH:19,9 SZH:41,0 CK:1,3 SO:3,2 Pirított tésztalesves (1,9) Kelkáposzta főzelék (1,12) Fasírt golyó (1,3;6) Alma	EN:522 ZS:14,8 TZS:2,9 FH:22,1 SZH:71,9 CK:3,7 SO:2,0 Legényfogó leves (1;7;9) Gránátos kocka (1,12) Csemegé uborka (10)	EN:583 ZS:12,3 TZS:1,7 FH:27,8 SZH:88,4 CK:27,2 SO:2,3 Paradicsomleves (1) Zöldszéges csirkeragu (1) Bulgur köret (1)	EN:675 ZS:26,5 TZS:6,2 FH:35,6 SZH:66,6 CK:5,0 SO:2,3 Csontleves Levespötét tészta (1) Lencsefőzelék (1;7;10) Csirkepörkölt (12) félbarna kenyér (ebédhez) (1)
EN:235 ZS:7,8 TZS:2,1 FH:8,2 SZH:31,8 CK:5,0 SO:0,0 Egri vanília krémtúró 5kg (7) Vizes zsemle (1)	EN:211 ZS:4,2 TZS:2,5 FH:9,6 SZH:33,7 CK:1,8 SO:0,7 Körözött (7) Falusi kenyér (1)	EN:196 ZS:6,4 TZS:3,8 FH:8,1 SZH:27,3 CK:0,6 SO:1,1 Kockasajt, natúr (7) Teljeskiőrlésű kifli (1,6)	EN:280 ZS:14,8 TZS:6,8 FH:6,1 SZH:29,4 CK:0,7 SO:0,3 Vajkrém, zöldfűszeres (7) Vizes zsemle (1) Paradicsom	EN:180 ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,0 SZH:27,5 CK:13,5 SO:0,2 Ízes levél (1,3;7)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltők; 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; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhítószer tartalmú * - félesítőszert tartalmaz

Gasztvital

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea *

Zala felvágott KREL

Vitaminos margarin 20%-os

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Hónapos retek

Kakao DI (7) *

Vitaminos margarin 20%-os

Stangli (1,5;6;7;8;11,13)

Erdei gyümölcs tea (12) *

Diétás barack lekvár *

Vitaminos margarin 20%-os

Falusi kenyér (1)

Tejeskávé (1;7)

Vitaminos margarin 20%-os

Teljeskiőrlésű kifli (1;6)

Erdei gyümölcs tea (12) *

Tonhalkrém (4;7;10)

Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)

Zöldhagyma

EN:236 ZS:8,6 Tzs:3,2 FH:8,3 SZH:30,6 CK:0,2 SO:1,6

EN:255 ZS:11,3 Tzs:2,7 FH:8,8 SZH:28,3 CK:0,0 SO:0,7

EN:200 ZS:2,6 Tzs:0,8 FH:6,0 SZH:37,6 CK:6,5 SO:0,5

EN:276 ZS:5,9 Tzs:0,7 FH:11,6 SZH:44,9 CK:18,6 SO:0,9

EN:277 ZS:9,7 Tzs:4,3 FH:12,3 SZH:30,3 CK:1,1 SO:1,3

Brokkoli krémleves (1;7)

Levesgyöngy (1;3;7)

Lecsós virslipörkölt (1)

Párolt rizs

Pirított tésztalesves (1;9)

Kelkáposzta főzelék (1;12)

Fasírt golyó (1;3;6)

Alma

Legényfogyó leves (1;7;9)

Gránátos kocka (1;12)

Csemege uborka (10)

Paradicsomleves (1;9) *

Tavaszi sertésragu

Bulgur köret (1)

Csontleves

Levesbetét tészta (1)

Lencsefőzelék (1;7;10)

Sertés pörkölt

félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:852 ZS:42,2 Tzs:11,4 FH:21,5 SZH:96,4 CK:2,0 SO:3,3

EN:639 ZS:42,4 Tzs:7,0 FH:19,9 SZH:41,0 CK:1,3 SO:3,2

EN:522 ZS:14,8 Tzs:2,9 FH:22,1 SZH:71,9 CK:3,7 SO:2,0

EN:511 ZS:13,9 Tzs:2,3 FH:27,5 SZH:66,8 CK:11,2 SO:2,1

EN:685 ZS:27,3 Tzs:6,6 FH:36,3 SZH:66,7 CK:5,0 SO:2,1

Vitaminos margarin 20%-os

Vizes zsemle (1)

Körözött (7)

Falusi kenyér (1)

Kockasajt, natúr (7)

Teljeskiőrlésű kifli (1;6)

Vajkrém, zöldfűszeres (7)

Vizes zsemle (1)

Paradicsom

Vitaminos margarin 20%-os

Vizes zsemle (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:186 ZS:6,2 Tzs:0,6 FH:5,1 SZH:26,4 CK: SO:0,1

EN:211 ZS:4,2 Tzs:2,5 FH:9,6 SZH:33,7 CK:1,8 SO:0,7

EN:196 ZS:6,4 Tzs:3,8 FH:8,1 SZH:27,3 CK:0,6 SO:1,1

EN:280 ZS:14,8 Tzs:6,8 FH:6,1 SZH:29,4 CK:0,7 SO:0,3

EN:186 ZS:6,2 Tzs:0,6 FH:5,1 SZH:26,4 CK: SO:0,1

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztonsága érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
 EN (számitott energia, kcal/adag), ZS (zsír, g/adag), Tzs (telített zsírsav, g/adag), FH (fehérje, g/adag), SZH (szénhidrát, g/adag), CK (cukor, g/adag), SÓ (só, g/adag)
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rdkfehérje; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
 10 - Mustár; 11 - Szeximma; 12 - Ken-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűk * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA FELSŐ (Gluténmentes)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Gyümölcs tea

Natúr sajtkrém (7)

Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

Tej Zdl (7)

Padlizsánkrém (10)

Gluténmentes kenyér

Lilahagyma

Kakao (7)

margarin

Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

Gyümölcs tea

Gépsonka

margarin

Gluténmentes kenyér

Paprika

Tej Zdl (7)

méz

margarin

Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

EN:174 ZS:5,2 TZS:3,2 FH:3,1 SZH:27,7 CK:12,2 SO:0,6

Sertés gulyás leves (9;12)

Tejben dara kukoricadarából (7)

Fahéj szórát

alma

EN:405 ZS:10,9 TZS:3,1 FH:11,4 SZH:63,5 CK:12,0 SO:2,4

Zöldeséges lebbenscleves (9;12)

Főtt virsli

Burgonyafőzelék (7;12)

EN:231 ZS:7,1 TZS:1,0 FH:8,4 SZH:32,8 CK:17,2 SO:0,2

Vegyes gyümölcsleves (7)

Majonanás sertéstökány D

Tészta köret

Csalamádé (10;12)

EN:337 ZS:6,6 TZS:2,5 FH:8,6 SZH:58,3 CK:12,0 SO:2,0

Zellerkrémleves (7;9;12)

Lecsós csíkeragu

Rizs köret

EN:260 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,3 SZH:42,1 CK:26,6 SO:0,2

Köménymag leves

Natúr csirkemell szelet

Zöldborsófőzelék (7)

Ebéd

EN:620 ZS:13,3 TZS:4,9 FH:18,3 SZH:103,2 CK:57,5 SO:1,7

Mátrai csemege szalámi

margarin

Gluténmentes kenyér

EN:693 ZS:36,8 TZS:10,6 FH:22,4 SZH:62,4 CK:1,2 SO:3,9

Kockasajt, natúr (7)

Abonett

EN:426 ZS:10,0 TZS:3,9 FH:19,4 SZH:53,8 CK:17,5 SO:2,8

Tavaszi felvágott

margarin

Gluténmentes kenyér

Kígyóuborka

EN:673 ZS:18,0 TZS:4,7 FH:27,1 SZH:99,5 CK:1,0 SO:2,5

Zöldfűszeres vajkrém (7)

Abonett

EN:576 ZS:20,0 TZS:2,5 FH:34,3 SZH:59,9 CK:14,5 SO:3,4

Házi sertés húskrém

Gluténmentes kenyér

Kígyóuborka

Uzsonna

EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6 SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9

EN:122 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:5,6 SZH:10,8 CK:0,2 SO:0,6

EN:333 ZS:12,4 TZS:5,0 FH:7,6 SZH:45,9 CK:2,1 SO:2,0

EN:74 ZS:2,5 TZS:1,4 FH:2,8 SZH:9,4 CK:0,4 SO:0,2

EN:294 ZS:8,2 TZS:2,6 FH:8,1 SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb bizottsága érdeklődés esetén tudunk. Tápanyagtartalmi jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (tejfelt zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Raktétel; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szézámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek; * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

	Citromos tea Zala felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Hónapos retek	Kakaós rizstál BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)	Gyümölcs tea (12) Barack lekvár BEBO margarin 35% (mini) Falusi kenyér (1)	Teljeskávé TM (1) BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)	Gyümölcs tea (12) Tonhalkrém (4;10) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Zöldhagyma
EN:311 ZS:10,2 TZS:3,5 FH:9,0 SZH:44,6 CK:9,2 SO:1,7	EN:509 ZS:14,4 TZS:1,3 FH:11,0 SZH:63,2 CK:19,0 SO:0,2	EN:271 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,0 SZH:51,8 CK:19,2 SO:0,4	EN:482 ZS:7,8 TZS:1,3 FH:10,7 SZH:93,4 CK:25,7 SO:1,4	EN:501 ZS:16,9 TZS:4,3 FH:17,5 SZH:65,7 CK:9,3 SO:1,7	
Brokkoli krémleves (1) Levesbetét tészta (1) Lecsős virslipörkölt (1) Párolt rizs	Pirított tésztalesves (1;9) Kelkáposzta főzelék (1;12) Fasírt golyó (1;3;6) Alma	Legényfógó leves tm (1;9) Gránátos kocka (1;12) Csemege uborka (10)	Paradicsomleves (1) Tavaszi sertésragu Bulgur köret (1)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Lencsefőzelék (1;10) Sertés pörkölt félbarna kenyér (ebédhez) (1)	
EN:856 ZS:37,1 TZS:8,4 FH:23,4 SZH:105,5 CK:2,8 SO:3,6	EN:650 ZS:42,5 TZS:7,0 FH:21,0 SZH:42,3 CK:1,3 SO:3,2	EN:568 ZS:15,0 TZS:2,2 FH:23,4 SZH:82,2 CK:4,6 SO:2,5	EN:692 ZS:17,6 TZS:2,8 FH:32,0 SZH:98,7 CK:28,2 SO:2,1	EN:807 ZS:21,0 TZS:4,0 FH:47,1 SZH:95,1 CK:6,7 SO:2,7	
BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)	magyaros margarinkrém Falusi kenyér (1)	BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)	Zöldfűszeres margarin Vizes zsemle (1) Paradicsom	Barack lekvár BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)	
EN:368 ZS:12,0 TZS:0,8 FH:10,2 SZH:52,9 CK: SO:	EN:374 ZS:24,6 TZS:7,8 FH:6,0 SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,8	EN:283 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7 SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,3	EN:426 ZS:17,6 TZS:2,9 FH:10,6 SZH:54,2 CK:0,0 SO:0,0	EN:417 ZS:12,0 TZS:0,8 FH:10,2 SZH:64,5 CK:10,2 SO:	

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztonsága érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:

EN (számított energia); kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), Tzs (tejtartalom; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SO (só; g/adag)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákképző; 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; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (15 Sertésmentes)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
Csirkemellsonka KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Hónapos retek

Kakao (7)
Vitaminos margarin 20%-os
Stangli (1;5;6;7;8;11;13)

Gyümölcs tea (12)
Barack lekvár
Vitaminos margarin 20%-os
Falusi kenyér (1)

Tejeskávé (1;7)
Vitaminos margarin 20%-os
Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

Gyümölcs tea (12)
Tonhalkrém (4;7;10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Zöldhagyma

EN:287 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:11,1
SZH:44,8 CK:9,2 SO:2,1

EN:468 ZS:19,6 TZS:1,5 FH:12,7
SZH:47,8 CK:10,0 SO:1,2

EN:275 ZS:4,6 TZS:1,4 FH:6,0
SZH:51,8 CK:19,2 SO:0,5

EN:419 ZS:8,7 TZS:1,3 FH:16,5
SZH:70,4 CK:19,1 SO:1,6

EN:467 ZS:12,1 TZS:5,1 FH:18,5
SZH:66,9 CK:9,7 SO:2,1

Brokkoli krémleves (1;7)
Levesgyöngy (1;3;7)
Lecsős virslipörkölt (1)
Párolt rizs

Pírtott tésztaleves (1;9)
Kelkáposzta főzelék (1;12)
Fasírt golyó (1;3;6)
Alma

Legényfogyó leves (1;7;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csemege uborka (10)

Paradicsomleves (1)
Zöldesges csirkeragu (1)
Bulgur köret (1)

Csontleves
Levesbetét tészta (1)
Lencsefőzelék (1;7;10)
Csirkepörkölt (12)
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:913 ZS:44,5 TZS:12,1 FH:23,7
SZH:104,5 CK:2,0 SO:3,7

EN:650 ZS:42,5 TZS:7,0 FH:21,0
SZH:42,3 CK:1,3 SO:3,2

EN:582 ZS:16,8 TZS:3,2 FH:23,7
SZH:80,9 CK:4,3 SO:2,5

EN:629 ZS:12,6 TZS:1,7 FH:31,6
SZH:95,5 CK:28,2 SO:2,4

EN:694 ZS:26,9 TZS:6,4 FH:37,8
SZH:68,1 CK:5,0 SO:2,3

Egri vaniliás krémtúró 5kg (7)
Vizes zsemle (1)

Körözött (7)
Falusi kenyér (1)

Kockasajt, natúr (7)
Teljeskiőrlésű kifli (1;6)

Vajkrém, zöldfűszeres (7)
Vizes zsemle (1)
Paradicsom

Ízes levél (1;3;7)

Uzsonna

EN:426 ZS:13,3 TZS:2,8 FH:14,4
SZH:60,0 CK:6,6 SO:0,0

EN:228 ZS:5,4 TZS:3,3 FH:10,8
SZH:34,2 CK:2,0 SO:0,8

EN:322 ZS:7,2 TZS:3,9 FH:13,0
SZH:52,9 CK:1,1 SO:1,8

EN:448 ZS:19,1 TZS:6,8 FH:11,2
SZH:55,9 CK:0,7 SO:0,3

EN:180 ZS:6,5 TZS:3,6 FH:2,0
SZH:27,5 CK:13,5 SO:0,2

Az étlap vilátoztatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkftétek; 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 - Csilofátt; 14 - Puhatestűk; * - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea *
Zala felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Hónapos retek

Kakaó DI (7) *
Vitaminos margarin 20%-os
Stangli (1,5;6;7;8;11;13)

Erdei gyümölcs tea (12) *
Diétás barack lekvár *
Vitaminos margarin 20%-os
Falusi kenyér (1)

Tejeskávé (1;7)
Vitaminos margarin 20%-os
Teljeskiőrlésű kiffli (1;6)

Erdei gyümölcs tea (12) *
Tonhalkrém (4;7;10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Zöldhagyma

EN:279 ZS:10,7 Tzs:3,9 FH:9,0
SZH:35,6 CK:0,2 SO:1,9

EN:419 ZS:19,4 Tzs:3,3 FH:11,6
SZH:47,0 CK:0,0 SO:1,2

EN:218 ZS:4,6 Tzs:1,4 FH:6,0
SZH:37,6 CK:6,5 SO:0,5

EN:419 ZS:8,7 Tzs:1,3 FH:16,5
SZH:70,4 CK:19,1 SO:1,6

EN:434 ZS:12,1 Tzs:5,1 FH:18,5
SZH:58,9 CK:1,7 SO:2,1

Brokkoli krémleves (1;7)
Levesgyöngy (1;3;7)
Lecsós virslipörkölt (1)
Párolt rizs

Pirított tésztaleves (1;9)
Kelkáposzta főzelék (1;12)
Fasírt golyó (1;3;6)
Alma

Legényfogyó leves (1;7;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csemege uborka (10)

Paradicsomleves (1;9) *
Tavaszi sertésragu
Bulgur köret (1)

Csontleves
Levesbetét tészta (1)
Lencsefőzelék (1;7;10)
Sertés pörkölt
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:913 ZS:44,5 Tzs:12,1 FH:23,7
SZH:104,5 CK:2,0 SO:3,7

EN:650 ZS:42,5 Tzs:7,0 FH:21,0
SZH:42,3 CK:1,3 SO:3,2

EN:582 ZS:16,8 Tzs:3,2 FH:23,7
SZH:80,9 CK:4,3 SO:2,5

EN:580 ZS:15,6 Tzs:2,6 FH:31,2
SZH:76,3 CK:12,8 SO:2,4

EN:706 ZS:27,9 Tzs:6,8 FH:38,6
SZH:68,1 CK:5,0 SO:2,1

Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Körözött (7)
Falusi kenyér (1)

Kockasajt, natúr (7)
Teljeskiőrlésű kiffli (1;6)

Vajkrém, zöldfűszeres (7)
Vizes zsemle (1)
Paradicsom

Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

EN:373 ZS:12,5 Tzs:1,2 FH:10,2
SZH:52,9 CK: SO:0,1

EN:228 ZS:5,4 Tzs:3,3 FH:10,8
SZH:34,2 CK:2,0 SO:0,8

EN:322 ZS:7,2 Tzs:3,9 FH:13,0
SZH:52,9 CK:1,1 SO:1,8

EN:448 ZS:19,1 Tzs:6,8 FH:11,2
SZH:55,9 CK:0,7 SO:0,3

EN:373 ZS:12,5 Tzs:1,2 FH:10,2
SZH:52,9 CK: SO:0,1

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:

EN (számitott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), Tzs (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákképző; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek * - édesfűszert tartalmaz.

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

2024.06.10. (8/1/33 daib 20-50-10)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea *
Zala felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)
Hónapos rettek

Kakao DI 1dl (7) *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Erdei gyümölcs tea (12) *
Diétás barack lekvár *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Tejeskávé 1 dl DI (1;7) *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Erdei gyümölcs tea (12) *
Tonhalkrém (4;7;10)
teljeskiőrésű kenyér (1)
Zöldhagyma

EN:172 ZS:6,5 TZS:2,2 FH:6,5
SZH:21,1 CK:0,5 SO:0,5

EN:145 ZS:4,0 TZS:1,8 FH:6,0
SZH:20,3 CK:0,3 SO:0,2

EN:121 ZS:2,3 TZS:0,6 FH:2,9
SZH:20,9 CK:5,7 SO:0,1

EN:150 ZS:3,9 TZS:0,6 FH:6,4
SZH:21,8 CK:5,4 SO:0,3

EN:214 ZS:6,7 TZS:3,0 FH:9,4
SZH:22,3 CK:0,7 SO:0,5

Brokkoli Krémleves (1;7)
Levesgöngy (1;3;7)
Lecsős virslipörkölt (1)
Rizs köret

Pirított tésztalesves (1;9)
Kelkáposzta főzelék (1;12)
Fasírt golyó (1;3;6)
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

Legényfogyó leves (1;7;9)
Gránátos kocka tészta nélkül (12)
Csemege uborka (10)
Tészta köret (1)

Paradicsomleves (1;9) *
Tavaszi sertésragu
Bulgur köret (1)

Csontleves
Levesbetét tészta (1)
Lencsefőzelék (1;7;10)
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)
Sertés pörkölt

EN:526 ZS:30,4 TZS:9,2 FH:14,2
SZH:48,3 CK:1,9 SO:4,4

EN:520 ZS:31,3 TZS:5,1 FH:17,7
SZH:39,0 CK:1,2 SO:2,0

EN:436 ZS:18,3 TZS:3,1 FH:15,8
SZH:49,3 CK:2,5 SO:2,2

EN:407 ZS:12,1 TZS:2,0 FH:22,6
SZH:50,3 CK:8,6 SO:1,5

EN:540 ZS:21,8 TZS:5,4 FH:29,7
SZH:50,4 CK:3,7 SO:1,3

Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

Körözött (7)
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

Kockasajt, natúr (7)
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

Vajkrém, zöldfűszeres (7)
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)
Paradicsom

Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:71 ZS:2,2 TZS:0,6 FH:2,0
SZH:10,3 CK:0,2 SO:0,1

EN:88 ZS:2,6 TZS:1,6 FH:4,4
SZH:11,3 CK:0,7 SO:0,2

EN:123 ZS:5,8 TZS:3,8 FH:5,3
SZH:12,1 CK:0,2 SO:0,5

EN:127 ZS:7,3 TZS:4,6 FH:2,6
SZH:12,3 CK:0,6 SO:0,2

EN:71 ZS:2,2 TZS:0,6 FH:2,0
SZH:10,3 CK:0,2 SO:0,1

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást házioról a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétel; 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; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk. * - édesítőszer tartalmaz.



ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.
8/1/11 20-40-20

Hétfő

Citromos tea *
Zala felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)
Hónapos retek

Kedd

Kakaó DI 1dl (7) *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Szerda

Erdei gyümölcs tea (12) *
Diétás barack lekvár *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Csütörtök

Tejeskávét 1 dl (1,7) *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Péntek

Erdei gyümölcs tea (12) *
Tonhalkrém (4;7;10)
teljeskiőrésű kenyér (1)
Zöldhagyma

Tízórai

EN:172 ZS:6,5 TZS:2,2 FH:6,5
SZH:21,1 CK:0,5 SO:0,5

Brokkoli krémleves (1;7)
Levesgyöngy (1;3;7)
Lecsós virslipörkölt (1)
Rizs köret

EN:145 ZS:4,0 TZS:1,8 FH:6,0
SZH:20,3 CK:0,3 SO:0,2

Pirított tésztalesves (1;9)
Kelkáposzta főzelék (1;12)
Fasírt golyó (1;3;6)

EN:121 ZS:2,3 TZS:0,6 FH:2,9
SZH:20,9 CK:5,7 SO:0,1

Legényfogó leves (1;7;9)
Gránátos kocka tészta nélkül (12)
Csemege uborka (10)
Tészta köret (1)

EN:150 ZS:3,9 TZS:0,6 FH:6,4
SZH:21,8 CK:5,4 SO:0,3

Paradicsomleves (1;9) *
Tavaszi sertésragu
Bulgur köret (1)

EN:214 ZS:6,7 TZS:3,0 FH:9,4
SZH:22,3 CK:0,7 SO:0,5

Sontleves
Levesbetét tészta (1)
Lencsefőzelék (1;7;10)
Sertés pörkölt

Ebéd

EN:1031 ZS:90,1 TZS:15,7 FH:13,3
SZH:40,6 CK:1,9 SO:4,4

Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

EN:467 ZS:31,1 TZS:5,1 FH:15,8
SZH:28,6 CK:1,0 SO:1,9

Körözött (7)
teljeskiőrésű kenyér (1)

EN:401 ZS:18,2 TZS:3,1 FH:14,6
SZH:42,1 CK:2,2 SO:2,2

Kockasajt, natúr (7)
teljeskiőrésű kenyér (1)

EN:372 ZS:11,9 TZS:2,0 FH:21,3
SZH:43,3 CK:7,6 SO:1,5

Vajkrém, zöldfűszeres (7)
teljeskiőrésű kenyér (1)
Paradicsom

EN:487 ZS:21,6 TZS:5,4 FH:27,7
SZH:40,1 CK:3,5 SO:1,3

Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Uzsonna

EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9
SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1

EN:141 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,3
SZH:21,7 CK:0,8 SO:0,2

EN:176 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:7,2
SZH:22,5 CK:0,4 SO:0,5

EN:180 ZS:7,5 TZS:4,6 FH:4,6
SZH:22,7 CK:0,8 SO:0,2

EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9
SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:

EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Múster; 11 - Szexizmus; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűk. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

[REDACTED] (8/1/3 diabétesz 50 ebéd)
24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Brokkoli krémleves (1,7) Levesgyöngy (1,3;7) Lecsós virslipörkölt (1) Rizs köret	Pirtott tésztaleves (1,9) Kelkáposzta főzelék (1,12) Fasírt golyó (1,3;6) teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)	Legényfagó leves (1,7;9) Gránátos kocka tészta nélkül (12) Csemege uborka (10) Tészta köret (1)	Paradicsomleves (1,9) * Tavaszi sertésragu Bulgur köret (1)	Csontleves Levesbetét tészta (1) Lencsefőzelék (1,7;10) teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1) Sertés pörkölt
EN:526 ZS:30,4 TZS:9,2 FH:14,2 SZH:48,3 CK:1,9 SO:4,4	EN:520 ZS:31,3 TZS:5,1 FH:17,7 SZH:39,0 CK:1,2 SO:2,0	EN:436 ZS:18,3 TZS:3,1 FH:15,8 SZH:49,3 CK:2,5 SO:2,2	EN:438 ZS:11,8 TZS:2,0 FH:23,9 SZH:57,3 CK:9,6 SO:1,8	EN:540 ZS:21,8 TZS:5,4 FH:29,7 SZH:50,4 CK:3,7 SO:1,3

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megváltozása:

EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SO (só; g/adag)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkéfék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szojabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid szulfid; 13 - Céllobióz; 14 - Puhítószer * adalékanyag tartalmú



ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.
18/4 Diabétesz 45g

Hétfő Kedd Szerda Csütörtök Péntek

Tízórai

Brokkoli krémleves (1;7)
Levesgöngy (1;3;7)
Lecsős virslipörkölt (1)
Rizs köret

Pirított tésztalesves (1;9)
Kelkáposzta főzelék (1;12)
Fasírt golyó (1;3;6)
Alma

Legényfogó leves (1;7;9)
Gránátos kocka tészta nélküli (12)
Csemege uborka (10)
Tészta köret (1)

Paradicsomleves (1;9) *
Tavaszi sertésragu
Bulgur köret (1)

Contleves
Levesbetét tészta (1)
Lencsefőzelék (1;7;10)
Sertés pörkölt

Ebéd

EN:526 ZS:30,4 TZS:9,2 FH:14,2
SZH:48,3 CK:1,9 SO:4,4

EN:502 ZS:31,5 TZS:5,1 FH:16,2
SZH:35,6 CK:1,0 SO:1,9

EN:401 ZS:18,2 TZS:3,1 FH:14,6
SZH:42,1 CK:2,2 SO:2,2

EN:372 ZS:11,9 TZS:2,0 FH:21,3
SZH:43,3 CK:7,6 SO:1,5

EN:487 ZS:21,6 TZS:5,4 FH:27,7
SZH:40,1 CK:3,5 SO:1,3

Uzsonna

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SO (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétel; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk. * - édesítőszer tartalmaz.



ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA (Gluténmentes)

24. hét 2024.06.10. - 2024.06.16.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Sertés gulyás leves (9:12) Tejben dara kukoricadarából (7) Fahéj szórat alma	Zöldszéges lebbencsleves (9:12) Főtt virsli Burgonyafőzelék (7:12)	Vegyes gyümölcsleves (7) Majonannás sertéstökány D Tészta köret Csalamádé (10:12)	Zellerkrémleves (7:9:12) Lecsős csirkeragu Rizs köret	Köménymag leves Natur csirkemell szelet Zöldborsófőzelék (7)
EN:679 ZS:14,9 TZS:5,5 FH:20,6 SZH:112,4 CK:61,0 SO:1,9	EN:746 ZS:37,9 TZS:10,8 FH:23,5 SZH:71,5 CK:1,3 SO:4,0	EN:460 ZS:10,9 TZS:4,4 FH:21,5 SZH:56,6 CK:19,7 SO:3,2	EN:753 ZS:14,0 TZS:4,6 FH:31,8 SZH:124,2 CK:1,2 SO:2,8	EN:646 ZS:22,5 TZS:2,9 FH:38,4 SZH:67,0 CK:16,2 SO:3,8

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:

EN (számított energia); kcal/(adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétel; 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; szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestiek. * - édesítésszer tartalmaz.

