

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (2 Tojásmentes)

25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea  
Vajkrém, zöldfűszeres (7)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Hónapos retek

Vanília-tej (7)  
Vajkrém, natúr (7)  
Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

Gyümölcs tea (12)  
Baromfi-parizsi  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)

Kakaó (7)  
Vitaminos margarin 20%-os  
Foszlós kalács (1,3;6;7;8;11;13)

Citromos tea  
Májusi csemege KREL (6)  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Kígyóúborka

Tízórai

EN:248 ZS:6,6 Tzs:4,1 FH:5,9  
SZH:40,2 CK:9,8 SO:1,2

EN:289 ZS:10,5 Tzs:4,6 FH:11,3  
SZH:38,3 CK:12,6 SO:1,0

EN:243 ZS:7,0 Tzs:1,8 FH:9,0  
SZH:36,8 CK:8,8 SO:1,4

EN:333 ZS:9,9 Tzs:2,7 FH:12,0  
SZH:50,4 CK:24,1 SO:0,7

EN:274 ZS:8,6 Tzs:3,8 FH:8,0  
SZH:40,0 CK:9,2 SO:1,7

Rizsleves (9)  
Felfőtt babfőzelék (1,7)  
Sertés aprópecsenye (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)  
Alma

Zellerkrémleves (1,7;9)  
Kölesgolyó  
Burgonyafőzelék (1,7)  
Sült virsli

Pandúrleves (1,7;9;10)  
Sajtos-tejfőlés tészta (1,7)

Zöldéreges tarhonyaleves (1;9)  
Erdélyi lúcskos káposzta (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Gyümölcsleves (1,7)  
Fokhagymás csirkeapró  
Zöldéreges rizs

Ebéd

EN:772 ZS:30,0 Tzs:7,7 FH:34,2  
SZH:82,7 CK:4,5 SO:1,4

EN:671 ZS:36,0 Tzs:9,8 FH:17,6  
SZH:63,5 CK:2,4 SO:2,2

EN:660 ZS:34,4 Tzs:14,6 FH:26,9  
SZH:58,9 CK:3,8 SO:1,8

EN:414 ZS:14,8 Tzs:3,1 FH:21,6  
SZH:46,4 CK:1,3 SO:1,2

EN:558 ZS:14,8 Tzs:3,4 FH:21,7  
SZH:82,7 CK:16,1 SO:1,3

Vitaminos margarin 20%-os  
Vizes zsemle (1)  
Áfonyalekvár

Házi sonkakrém  
Falusi kenyér (1)  
Zöldhagyma

Házi szárnyas húskrém (7)  
Falusi kenyér (1)  
TV paprika

Sajtkrém, natúr (7)  
Falusi kenyér (1)  
Paradicsom

Sajtos pogácsa (1;3;7)

Uzsonna

EN:337 ZS:6,2 Tzs:0,6 FH:5,1  
SZH:38,4 CK:10,4 SO:0,1

EN:269 ZS:7,1 Tzs:2,2 FH:11,7  
SZH:34,0 CK:1,5 SO:1,4

EN:227 ZS:4,5 Tzs:1,9 FH:12,7  
SZH:33,8 CK:1,1 SO:0,9

EN:193 ZS:3,0 Tzs:1,7 FH:7,1  
SZH:34,4 CK:2,0 SO:0,7

EN:172 ZS:8,6 Tzs:4,6 FH:4,1  
SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1

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 - Ráktétel; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földalmmogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszer tartalmú.

Gasztvital

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (5 Tej-,tojásmentes)  
25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea  
Zöldfűszeres margarin  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Hónapos retek

Vaníliás rizsital  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljeskiőrlésű kiftli (1;6)

Gyümölcs tea (12)  
Baromfi párizsi  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)

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

Citromos tea  
Májusi csemege KREL (6)  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Kígyóuborcka

EN:238 ZS:6,6 TZS:2,1 FH:4,4  
SZH:39,1 CK:9,0 SO:0,9

EN:261 ZS:6,1 TZS:1,0 FH:5,2  
SZH:30,8 CK:14,0 SO:0,8

EN:257 ZS:8,5 TZS:2,0 FH:9,0  
SZH:36,8 CK:8,8 SO:1,3

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

EN:287 ZS:10,1 TZS:4,0 FH:8,0  
SZH:40,0 CK:9,2 SO:1,6

Rizsleves (9)  
Fejlett babfőzelék (1)  
Sertés aprópecsenye (1)  
félbarna kenyér (ébédhez) (1)  
Alma

Zellerkrémleves (1;9)  
Kölesgolyó  
Burgonyafőzelék (1)  
Sült virsli

Pandúrleves (1;9;10)  
Főtt tészta (1)  
Dejő szórát (1)

Zöldséges tarhonyaleves (1;9)  
Erdélyi lucskos káposzta (1)  
félbarna kenyér (ébédhez) (1)

Gyümölcsleves (1)  
Fokhagymás csirkeapró  
Zöldséges rizs

EN:732 ZS:26,0 TZS:5,7 FH:33,6  
SZH:82,2 CK:4,1 SO:1,4

EN:611 ZS:28,4 TZS:5,8 FH:16,6  
SZH:63,2 CK:4,0 SO:2,2

EN:597 ZS:21,7 TZS:4,4 FH:21,3  
SZH:77,4 CK:17,9 SO:1,1

EN:414 ZS:14,8 TZS:3,1 FH:21,6  
SZH:46,4 CK:1,3 SO:1,2

EN:541 ZS:12,0 TZS:1,9 FH:21,4  
SZH:82,8 CK:17,4 SO:1,3

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

Házi sonkakrém  
Falusi kenyér (1)  
Zöldhagyma

Házi szárnyaskrém  
Falusi kenyér (1)  
Tv paprika

BEBO margarin 35% (mini)  
Falusi kenyér (1)  
Paradicsom

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

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:251 ZS:7,8 TZS:0,8 FH:5,1  
SZH:38,4 CK:10,4 SO:

EN:269 ZS:7,1 TZS:2,2 FH:11,7  
SZH:34,0 CK:1,5 SO:1,4

EN:194 ZS:1,6 TZS:0,5 FH:10,4  
SZH:33,9 CK:1,1 SO:0,5

EN:196 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,3  
SZH:33,4 CK:1,0 SO:0,4

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

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

EN (számiított 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 - Rákkérek; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (4 Tejmentes)  
25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Zöldfűszeres margarin

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Hónapos retek

Vaníliás rizsital

BEBO margarin 35% (mini)

Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

Gyümölcs tea (12)

Baromfipárizsi

BEBO margarin 35% (mini)

Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)

Kakaós rizsital

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

Citromos tea

Májusi csemege KREL (6)

BEBO margarin 35% (mini)

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Kígyóuborka

EN:238

ZS:6,6 TZS:2,1 FH:4,4  
SZH:39,1 CK:9,0 SO:0,9

EN:261

ZS:6,1 TZS:1,0 FH:5,2  
SZH:30,8 CK:14,0 SO:0,8

EN:257

ZS:8,5 TZS:2,0 FH:9,0  
SZH:36,8 CK:8,8 SO:1,3

EN:340

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

EN:287

ZS:10,1 TZS:4,0 FH:8,0  
SZH:40,0 CK:9,2 SO:1,6

Rizsleves (9)

Feltett babrözelék (1)

Sertés aprópecsenye (1)

félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Alma

Zellerkrémleves (1,9)

Kölesgolyó

Burgonyarözelék (1)

Sült virsli

Pandúrleves (1,9;10)

Főtt tészta (1)

Dejő szórat (1)

Zöldeséges tarhonyaleves (1,9)

Erdélyi lucskos káposzta (1)

félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Gyümölcsleves (1)

Fokhagymás csirkeapró

Zöldeséges rizs

EN:732

ZS:26,0 TZS:5,7 FH:33,6  
SZH:82,2 CK:4,1 SO:1,4

EN:611

ZS:28,4 TZS:5,8 FH:16,6  
SZH:63,2 CK:4,0 SO:2,2

EN:597

ZS:21,7 TZS:4,4 FH:21,3  
SZH:77,4 CK:17,9 SO:1,1

EN:414

ZS:14,8 TZS:3,1 FH:21,6  
SZH:46,4 CK:1,3 SO:1,2

EN:541

ZS:12,0 TZS:1,9 FH:21,4  
SZH:82,8 CK:17,4 SO:1,3

Áfonyalekvár

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

Tojáskrém (3)

Falusi kenyér (1)

Zöldhagyma

Házi szárnyskrém

Falusi kenyér (1)

Tv paprika

BEBO margarin 35% (mini)

Falusi kenyér (1)

Paradicsom

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:251

ZS:7,8 TZS:0,8 FH:5,1  
SZH:38,4 CK:10,4 SO:

EN:313

ZS:12,5 TZS:3,8 FH:11,4  
SZH:33,1 CK:1,0 SO:0,4

EN:194

ZS:1,6 TZS:0,5 FH:10,4  
SZH:33,9 CK:1,1 SO:0,5

EN:196

ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,3  
SZH:33,4 CK:1,0 SO:0,4

EN:200

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

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Töbpanyagtartalom 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 - Ráktűlék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfitok; 13 - Cillinfürte; 14 - Puhatestűk. \* - édesítőszerrel tartalmaz

Gasztvital

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (15 Sertésmentes)  
25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea  
Vajkrém, zöldfűszeres (7)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Hónapos retek

Vaníliás tej (7)  
Vajkrém, natúr (7)  
Teljeskiőrlésű kfi (1;6)

Gyümölcs tea (12)  
Baromfi párizsi  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)

Kakó (7)  
Vitaminos margarin 20%-os  
Foszlós kalács (1;3;6;7;8;11;13)

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

EN:248 ZS:6,6 TZS:4,1 FH:5,9  
SZH:40,2 CK:9,8 SO:1,2

EN:289 ZS:10,5 TZS:4,6 FH:11,3  
SZH:38,3 CK:12,6 SO:1,0

EN:243 ZS:7,0 TZS:1,8 FH:9,0  
SZH:36,8 CK:8,8 SO:1,4

EN:333 ZS:9,9 TZS:2,7 FH:12,0  
SZH:50,4 CK:24,1 SO:0,7

EN:238 ZS:4,0 TZS:1,3 FH:9,2  
SZH:40,1 CK:9,1 SO:1,6

Rizsleves (9)  
Fejtett babfőzelék (1;7)  
Zöldfűszeres csirkeapró (9)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)  
Alma

Zellerkrémleves (1;7;9)  
Kölesgolyó  
Burgonyafőzelék (1;7)  
Sült virsli

Pandúrleves (1;7;9;10)  
Sajtos-tejfőlés tészta (1;7)

Zöldéges tarhonyaleves (1;9)  
Erdélyi lúcskos káposzta pulyka  
(1;7)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Gyümölcsleves (1;7)  
Fokhagymás csirkeapró  
Zöldéges rizs

EN:670 ZS:19,1 TZS:4,1 FH:34,9  
SZH:80,0 CK:4,5 SO:1,5

EN:671 ZS:36,0 TZS:9,8 FH:17,6  
SZH:63,5 CK:2,4 SO:2,2

EN:606 ZS:27,8 TZS:12,3 FH:27,9  
SZH:58,9 CK:3,8 SO:1,8

EN:404 ZS:12,4 TZS:3,1 FH:22,9  
SZH:48,7 CK:1,9 SO:1,7

EN:558 ZS:14,8 TZS:3,4 FH:21,7  
SZH:82,7 CK:16,1 SO:1,3

Vitaminos margarin 20%-os  
Vízes zsemle (1)  
Áfonyalekvár

Tojáskrém (3;7;10)  
Falusi kenyér (1)  
Zöldhagyma

Házi szárnyas húskrém (7)  
Falusi kenyér (1)  
Tv paprika

Sajtkrém, natúr (7)  
Falusi kenyér (1)  
Paradicsom

Sajtos pogácsa (1;3;7)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:237 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1  
SZH:38,4 CK:10,4 SO:0,1

EN:251 ZS:5,6 TZS:2,5 FH:10,9  
SZH:33,4 CK:1,3 SO:0,6

EN:227 ZS:4,5 TZS:1,9 FH:12,7  
SZH:33,8 CK:1,1 SO:0,9

EN:193 ZS:3,0 TZS:1,7 FH:7,1  
SZH:34,4 CK:2,0 SO:0,7

EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:4,1  
SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1

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

Gasztvital

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (8 Diabétesz)  
25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea \*  
Vajkrém, zöldsűszeres (7)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Hónapos retek

Vanília tej (7) \*  
Vajkrém, natúr (7)  
Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

Erdei gyümölcs tea (12) \*  
Baromfiparizsi  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)

Kakaó DI 1dl (7) \*  
Vitaminos margarin 20%-os  
Vizes zsemle (1)

Citromos tea \*  
Májusi csemege KREL (6)  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Kígyóuborka

EN:211 ZS:6,6 Tzs:4,1 FH:5,9  
SZH:31,2 CK:0,8 SO:1,2

EN:311 ZS:11,6 Tzs:4,6 FH:13,6  
SZH:39,2 CK:13,6 SO:1,1

EN:210 ZS:7,0 Tzs:1,8 FH:9,0  
SZH:28,8 CK:0,8 SO:1,4

EN:234 ZS:7,9 Tzs:1,7 FH:8,2  
SZH:31,3 CK:0,0 SO:0,2

EN:237 ZS:8,6 Tzs:3,8 FH:8,0  
SZH:31,0 CK:0,2 SO:1,7

Rizsleves (9)  
Fejlett babfőzelék (1,7)  
Sertés aprópecsenye (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)  
Alma

Zellerkrémleves (1,7,9)  
Kölesgolyó  
Burgonyafőzelék (1,7)  
Sült virsli

Pandúrleves (1,7,9,10)  
Sajtos-tejfőlés tészta (1,7)

Zöldeséges tarhonyaleves (1,9)  
Erdélyi lucskos káposzta (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Erdei gyümölcsleves (1,7) \*  
Fokhagymás csirkeapró  
Zöldeséges rizs

EN:772 ZS:30,0 Tzs:7,7 FH:34,2  
SZH:82,7 CK:4,5 SO:1,4

EN:671 ZS:36,0 Tzs:9,8 FH:17,6  
SZH:63,5 CK:2,4 SO:2,2

EN:660 ZS:34,4 Tzs:14,6 FH:26,9  
SZH:58,9 CK:3,8 SO:1,8

EN:414 ZS:14,8 Tzs:3,1 FH:21,6  
SZH:46,4 CK:1,3 SO:1,2

EN:520 ZS:15,6 Tzs:4,3 FH:22,4  
SZH:70,7 CK:6,2 SO:2,0

Diab. mézpótló \*  
Vitaminos margarin 20%-os  
Vizes zsemle (1)

Tojáskrém (3,7,10)  
Falusi kenyér (1)  
Zöldhagyma

Házi szárnnyas húskrém (7)  
Falusi kenyér (1)  
Tv paprika

Sajtkrém, natúr (7)  
Falusi kenyér (1)  
Paradicsom

Sajtos pogácsa (1,3,7)

EN:255 ZS:6,2 Tzs:0,6 FH:5,1  
SZH:43,0 CK:16,6 SO:0,1

EN:251 ZS:5,6 Tzs:2,5 FH:10,9  
SZH:33,4 CK:1,3 SO:0,6

EN:227 ZS:4,5 Tzs:1,9 FH:12,7  
SZH:33,8 CK:1,1 SO:0,9

EN:193 ZS:3,0 Tzs:1,7 FH:7,1  
SZH:34,4 CK:2,0 SO:0,7

EN:172 ZS:8,6 Tzs:4,6 FH:4,1  
SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1

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 - Ráktételék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Sojabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szarvmar; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csilafür; 14 - Puhatestűk; \* - édesítőszer tartalmaz

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Gluténmentes)

25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Erdői gyümölcs tea  
Tavaszi felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Kakao (7)  
margarin  
Puffasztott rizs (ripsz-ripsz)

Citromos tea  
Körözött (7)  
Gluténmentes kenyér

Tej 2dl (7)  
lekvár \*  
Puffasztott rizs (ripsz-ripsz)

Gyümölcs tea  
Olasz felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Kigyóborka

EN:370 ZS:12,3 TZS:5,0 FH:6,6  
SZH:56,2 CK:14,1 SO:2,0

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

EN:300 ZS:5,2 TZS:3,5 FH:7,5  
SZH:53,7 CK:12,3 SO:2,1

EN:191 ZS:3,4 TZS:0,1 FH:8,2  
SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2

EN:356 ZS:11,2 TZS:4,2 FH:7,6  
SZH:54,3 CK:10,7 SO:2,0

Tárkonyos sertésraguleves (9)  
Gyümölcsös tejberizs (7)  
Fahéj szórat  
alma

Erdőleves levestésztaival (9:12)  
Húsgombóc (3)  
Paradicsom mártás (9)  
Főtt burgonya (12)

Meggyleves (7)  
Sült csirkecombfilé  
Rizs köret  
Csalamádé (10:12)

Köménymag leves  
Zöldfűszeres csirke ragu  
Zöldbabfőzelék (7)

Zöldéghkrémleves (7:12)  
Milánói spagetti sertés

EN:604 ZS:6,0 TZS:0,8 FH:21,4  
SZH:114,5 CK:62,1 SO:2,9

EN:483 ZS:5,9 TZS:4,0 FH:22,1  
SZH:79,3 CK:8,9 SO:3,6

EN:648 ZS:10,4 TZS:3,6 FH:26,3  
SZH:110,6 CK:18,2 SO:2,3

EN:375 ZS:18,3 TZS:3,8 FH:23,2  
SZH:31,3 CK:3,8 SO:3,2

EN:416 ZS:10,0 TZS:3,9 FH:14,7  
SZH:64,8 CK:6,0 SO:4,0

Kockasajt, natúr (7)  
Abonett

Fokhagymás felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Gépsonka  
margarin  
Abonett  
Paprika

Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Cukkínikrém  
Abonett

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

EN:320 ZS:12,0 TZS:5,3 FH:7,0  
SZH:44,2 CK:1,9 SO:2,0

EN:128 ZS:5,4 TZS:1,4 FH:7,5  
SZH:11,4 CK:0,3 SO:0,8

EN:303 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,7  
SZH:44,3 CK:2,2 SO:1,9

EN:103 ZS:5,3 TZS:0,6 FH:3,0  
SZH:10,1 CK:0,5 SO:0,9

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számként 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 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szegármag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestiek. \* - édesítőszer tartalmaz.

**Gasztvital**

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tejmentes)  
25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Erdi gyümölcs tea  
Tavaszi felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Kakaós rizsital  
margarin  
Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

Citromos tea  
magyaros margarinkrém  
Gluténmentes kenyér

Rizs ital  
lekvár \*  
Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

Gyümölcs tea  
Olasz felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Kígyóuborka

EN:370 ZS:12,3 Tzs:5,0 FH:6,6  
SZH:56,2 CK:14,1 SO:2,0

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

EN:405 ZS:19,6 Tzs:6,9 FH:3,0  
SZH:52,2 CK:10,9 SO:1,7

EN:229 ZS:3,0 Tzs:0,5 FH:2,4  
SZH:47,1 CK:15,2 SO:0,2

EN:356 ZS:11,2 Tzs:4,2 FH:7,6  
SZH:54,3 CK:10,7 SO:2,0

Tárkonyos sertésraguleves (9)  
Gyümölcsös tejberizs  
Fahéj szórát  
alma

Erdőleves levesestával (9;12)  
Húsgombóc (3)  
Paradicsom mártás (9)  
Főtt burgonya (12)

Meggyleves  
Sült csirkecombfilé  
Rizs köret  
Csalamádé (10;12)

Köménymag leves  
Zöldfűszeres csirke ragu  
Zöldbabfőzelék

Zöldékgkrémleves (12)  
Milánói spagetti sertés

EN:453 ZS:3,7 Tzs:0,9 FH:12,6  
SZH:90,4 CK:47,0 SO:2,8

EN:483 ZS:5,9 Tzs:4,0 FH:22,1  
SZH:79,3 CK:8,9 SO:3,6

EN:666 ZS:7,9 Tzs:1,6 FH:26,1  
SZH:121,3 CK:25,2 SO:2,3

EN:397 ZS:16,4 Tzs:2,3 FH:23,2  
SZH:41,3 CK:5,1 SO:3,2

EN:422 ZS:9,2 Tzs:3,2 FH:14,5  
SZH:68,3 CK:7,1 SO:4,0

Fokhagymás karfiolkrém  
Abonett

Fokhagymás felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Gépsonka  
margarin  
Abonett  
Paprika

Baromfi párízsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Cukkínkrém  
Abonett

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:120 ZS:6,8 Tzs:2,0 FH:3,3  
SZH:10,5 CK:0,2 SO:0,6

EN:320 ZS:12,0 Tzs:5,3 FH:7,0  
SZH:44,2 CK:1,9 SO:2,0

EN:128 ZS:5,4 Tzs:1,4 FH:7,5  
SZH:11,4 CK:0,3 SO:0,8

EN:303 ZS:10,2 Tzs:3,8 FH:6,7  
SZH:44,3 CK:2,2 SO:1,9

EN:103 ZS:5,3 Tzs:0,6 FH:3,0  
SZH:10,1 CK:0,5 SO:0,9

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 (fehérje; g/adag), FH (féhéjer; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rádkélek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szexámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszerrel tartalmaz

Gasztvital

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tej-, tojásmentes)  
25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Erdei gyümölcs tea  
Tavaszi felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Kakaós rizsital  
margarin  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Citromos tea  
magyaros margarinkrém  
Gluténmentes kenyér

Rizs ital  
lekvár \*  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Gyümölcs tea  
Olasz felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Kígyóborka

EN:370 ZS:12,3 TZS:5,0 FH:6,6  
SZH:56,2 CK:14,1 SO:2,0

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

EN:405 ZS:19,6 TZS:6,9 FH:3,0  
SZH:52,2 CK:10,9 SO:1,7

EN:229 ZS:3,0 TZS:0,5 FH:2,4  
SZH:47,1 CK:35,2 SO:0,2

EN:356 ZS:11,2 TZS:4,2 FH:7,6  
SZH:54,3 CK:10,7 SO:2,0

Tárkonyos sertésraguleves (9)  
Gyümölcsös tejberizs  
Fahéj szórát  
alma

Erdőleves levestésztaival (9;12)  
Húsgombóc (sertés)  
Paradicsom mártás (9)  
Főtt burgonya (12)

Meggyleves  
Sült csirkecombfilé  
Rizs köret  
Csalamádé (10;12)

Köménymag leves  
Zöldfűszeres csirke ragu  
Zöldbabfőzelék

Zöldspagettileves (12)  
Milánói spagetti sertés

EN:453 ZS:3,7 TZS:0,9 FH:12,6  
SZH:90,4 CK:47,0 SO:2,8

EN:540 ZS:13,2 TZS:3,9 FH:19,7  
SZH:79,9 CK:8,9 SO:3,6

EN:666 ZS:7,9 TZS:1,6 FH:26,1  
SZH:121,3 CK:25,2 SO:2,3

EN:397 ZS:16,4 TZS:2,3 FH:23,2  
SZH:41,3 CK:5,1 SO:3,2

EN:422 ZS:9,2 TZS:3,2 FH:14,5  
SZH:68,3 CK:7,1 SO:4,0

Fokhagymás karfiolkrém  
Abonett

Fokhagymás felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégscaprettek

Gépsonka  
margarin  
Abonett  
Paprika

Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégscaprettek

Cukkínikrém  
Abonett

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:120 ZS:6,8 TZS:2,0 FH:3,3  
SZH:10,5 CK:0,2 SO:0,6

EN:320 ZS:12,0 TZS:5,3 FH:7,0  
SZH:44,2 CK:1,9 SO:2,0

EN:128 ZS:5,4 TZS:1,4 FH:7,5  
SZH:11,4 CK:0,3 SO:0,8

EN:303 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,7  
SZH:44,3 CK:2,2 SO:1,9

EN:103 ZS:5,3 TZS:0,6 FH:3,0  
SZH:10,1 CK:0,5 SO:0,9

Az étlap vilkoztatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tapanyagtartalom 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 - Rózkéte; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 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



# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Tojás-, olajosmagmentes)  
25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Erdei gyümölcs tea  
Tavaszi felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

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

Citromos tea  
Körözött (7)  
Gluténmentes kenyér

Tej 2dl (7)  
lekvár \*  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Gyümölcs tea  
Olasz felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Kigyúborka

EN:370 ZS:12,3 TZS:5,0 FH:6,6  
SZH:56,2 CK:14,1 SO:2,0

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

EN:300 ZS:5,2 TZS:3,5 FH:7,5  
SZH:53,7 CK:12,3 SO:2,1

EN:191 ZS:3,4 TZS:0,1 FH:8,2  
SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2

EN:356 ZS:11,2 TZS:4,2 FH:7,6  
SZH:54,3 CK:10,7 SO:2,0

Tárkonyos sertésraguleves (9)  
Gyümölcsös tejberizs (7)  
Fahéj szórát  
alma

Eróleves levestésztáival (9,12)  
Húsgombóc (sertés)  
Paradicsom mártás (9)  
Főtt burgonya (12)

Meggyleves (7)  
Sült csirkecombfilé  
Rizs köret  
Csalamádé (10,12)

Köménymag leves  
Zöldfűszeres csirke ragu  
Zöldbabfőzelék (7)

Zöldéghkrémleves (7,12)  
Milánói spagetti sertés

EN:604 ZS:6,0 TZS:0,8 FH:21,4  
SZH:114,5 CK:62,1 SO:2,9

EN:540 ZS:13,2 TZS:3,9 FH:19,7  
SZH:79,9 CK:8,9 SO:3,6

EN:648 ZS:10,4 TZS:3,6 FH:26,3  
SZH:110,6 CK:18,2 SO:2,3

EN:375 ZS:18,3 TZS:3,8 FH:23,2  
SZH:31,3 CK:3,8 SO:3,2

EN:416 ZS:10,0 TZS:3,9 FH:14,7  
SZH:64,8 CK:6,0 SO:4,0

Kockasajt, natúr (7)  
Abonett

Fokhagymás felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Gépsonka  
margarin  
Abonett  
Paprika

Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Cukkínkrém  
Abonett

Uzsonna

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

EN:320 ZS:12,0 TZS:5,3 FH:7,0  
SZH:44,2 CK:1,9 SO:2,0

EN:128 ZS:5,4 TZS:1,4 FH:7,5  
SZH:11,4 CK:0,3 SO:0,8

EN:303 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,7  
SZH:44,3 CK:2,2 SO:1,9

EN:103 ZS:5,3 TZS:0,6 FH:3,0  
SZH:10,1 CK:0,5 SO:0,9

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés meggyarazata:  
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 - Raktételek; 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; \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Tej-, szójamentes)  
25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Erdői gyümölcs tea  
Tavaszi felvágott  
margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Kakaós rizsital  
margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Citromos tea  
magyaros margarinkrém  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Rizs ital  
lekvár \*  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

Gyümölcs tea  
Olasz felvágott  
margarin  
Teljes kiőrlésű kenyér (1)  
Kívóúborka

EN:428 ZS:11,9 TZS:3,9 FH:13,4  
SZH:64,7 CK:13,1 SO:0,7

EN:461 ZS:7,6 TZS:1,4 FH:10,8  
SZH:85,2 CK:16,5 SO:0,2

EN:463 ZS:19,2 TZS:5,8 FH:9,8  
SZH:160,7 CK:9,9 SO:0,4

EN:418 ZS:3,8 TZS:0,5 FH:10,6  
SZH:83,1 CK:15,9 SO:0,2

EN:414 ZS:10,8 TZS:3,2 FH:14,4  
SZH:62,8 CK:9,7 SO:0,7

Tárkonyos sertésraguleves (9)  
Gyümölcsös tejberizs  
Fahéj szórát  
alma

Erdőleves levestésztaival (1,9;12)  
Húsgombóc (3)  
Paradicsom mártás (1,9)  
Főtt burgonya (12)

Meggyleves (1)  
Sült csirkecombfilé  
Bulgur köret (1)  
Csalamádé (10;12)

Köménymag leves (1)  
Zöldfűszeres csirke ragu  
Zöldbabfőzelék (1)

Zöldspagettileves (1;12)  
Milánói spagetti sertés (1)

EN:453 ZS:3,7 TZS:0,9 FH:12,6  
SZH:90,4 CK:47,0 SO:2,8

EN:626 ZS:6,4 TZS:4,1 FH:25,6  
SZH:108,9 CK:25,7 SO:2,9

EN:502 ZS:5,8 TZS:1,2 FH:25,3  
SZH:84,2 CK:32,2 SO:3,0

EN:315 ZS:18,6 TZS:2,5 FH:21,1  
SZH:16,9 CK:2,1 SO:3,2

EN:370 ZS:5,1 TZS:1,8 FH:18,0  
SZH:62,0 CK:9,0 SO:3,7

Fokhagymás karfiolkrém  
vizes kifli (1)

Fokhagymás felvágott  
margarin  
vizes zsemle (1)  
Jégcsapretek

Gépsonka  
margarin  
vizes kifli (1)  
Paprika

Baromfi párizsi  
margarin  
vizes zsemle (1)  
Jégcsapretek

Cukkínkrém  
vizes kifli (1)

EN:207 ZS:6,9 TZS:1,9 FH:5,5  
SZH:29,6 CK:0,9 SO:0,4

EN:253 ZS:11,1 TZS:4,1 FH:8,3  
SZH:29,2 CK:0,8 SO:0,7

EN:215 ZS:5,5 TZS:1,4 FH:9,6  
SZH:30,6 CK:0,9 SO:0,7

EN:236 ZS:9,3 TZS:2,6 FH:8,0  
SZH:29,3 CK:1,1 SO:0,6

EN:191 ZS:5,4 TZS:0,6 FH:5,2  
SZH:29,3 CK:1,2 SO:0,8

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 (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rókfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földalimogyoró; 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. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Olajosmagmentes)

25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Erdi gyümölcs tea  
Tavaszi felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

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

Citromos tea  
Körözött (7)  
Gluténmentes kenyér

Tej Zdl (7)  
lekvár \*  
Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

Gyümölcs tea  
Olasz felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Kígyóuborka

EN:370 ZS:12,3 TS:5,0 FH:6,6  
SZH:56,2 CK:14,1 SO:2,0

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

EN:300 ZS:5,2 TS:3,5 FH:7,5  
SZH:53,7 CK:12,3 SO:2,1

EN:191 ZS:3,4 TS:0,1 FH:8,2  
SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2

EN:356 ZS:11,2 TS:4,2 FH:7,6  
SZH:54,3 CK:10,7 SO:2,0

Tárkonyos sertésraguleves (9)  
Gyümölcsös tejberizs (7)  
Fahéj szórát  
alma

Erdőleves levestestával (9;12)  
Húsgombóc (3)  
Paradicsom mártás (9)  
Főtt burgonya (12)

Meggyleves (7)  
Sült csirkecombfilé  
Rizs köret  
Csalamádé (10;12)

Köménymag leves  
Zöldfűszeres csirke ragu  
Zöldbabfőzelék (7)

Zöldspagetti (7;12)  
Milánói spagetti sertés

EN:604 ZS:6,0 TS:0,8 FH:21,4  
SZH:114,5 CK:62,1 SO:2,9

EN:483 ZS:5,9 TS:4,0 FH:22,1  
SZH:79,3 CK:8,9 SO:3,6

EN:648 ZS:10,4 TS:3,6 FH:26,3  
SZH:110,6 CK:18,2 SO:2,3

EN:375 ZS:18,3 TS:3,8 FH:23,2  
SZH:31,3 CK:3,8 SO:3,2

EN:416 ZS:10,0 TS:3,9 FH:14,7  
SZH:64,8 CK:6,0 SO:4,0

Kockasajj, natúr (7)  
Abonett

Fokhagymás felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Gépsonka  
margarin  
Abonett  
Paprika

Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Cukkínkrém  
Abonett

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

EN:320 ZS:12,0 TS:5,3 FH:7,0  
SZH:44,2 CK:1,9 SO:2,0

EN:128 ZS:5,4 TS:1,4 FH:7,5  
SZH:11,4 CK:0,3 SO:0,8

EN:303 ZS:10,2 TS:3,8 FH:6,7  
SZH:44,3 CK:2,2 SO:1,9

EN:103 ZS:5,3 TS:0,6 FH:3,0  
SZH:10,1 CK:0,5 SO:0,9

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számtított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Róbfélék; 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 - Cilliaanfű; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszer tartalmú

Gasztvital

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Mogyorómentes)

25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Erdi gyümölcs tea  
Tavaszi felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

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

Citromos tea  
Körözött (7)  
Gluténmentes kenyér

Tej Zdl (7)  
lekvár \*  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Gyümölcs tea  
Olasz felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Kígyóuborka

EN:370 ZS:12,3 TS:5,0 FH:6,6  
SZH:56,2 CK:14,1 SO:2,0

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

EN:300 ZS:5,2 TS:3,5 FH:7,5  
SZH:53,7 CK:12,3 SO:2,1

EN:191 ZS:3,4 TS:0,1 FH:8,2  
SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2

EN:356 ZS:11,2 TS:4,2 FH:7,6  
SZH:54,3 CK:10,7 SO:2,0

Tárkonyos sertésraguleves (9)  
Gyümölcsös tejberizs (7)  
Fahéj szórát  
alma

Erdőleves levesestávjával (9,12)  
Húsgombóc (3)  
Paradicsom mártás (9)  
Főtt burgonya (12)

Meggyleves (7)  
Sült csirkecombfilé  
Rizs köret  
Csalamádé (10,12)

Köménymag leves  
Zöldfűszeres csirke ragu  
Zöldbabfőzelék (7)

Zöldségkrémleves (7,12)  
Milánói spagetti sertés

EN:604 ZS:6,0 TS:0,8 FH:21,4  
SZH:114,5 CK:62,1 SO:2,9

EN:483 ZS:5,9 TS:4,0 FH:22,1  
SZH:79,3 CK:8,9 SO:3,6

EN:648 ZS:10,4 TS:3,6 FH:26,3  
SZH:110,6 CK:18,2 SO:2,3

EN:375 ZS:18,3 TS:3,8 FH:23,2  
SZH:31,3 CK:3,8 SO:3,2

EN:416 ZS:10,0 TS:3,9 FH:14,7  
SZH:64,8 CK:6,0 SO:4,0

Kockasajt, natúr (7)  
Abonett

Fokhagymás felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Gépsonka  
margarin  
Abonett  
Paprika

Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Cukkínikrém  
Abonett

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

EN:320 ZS:12,0 TS:5,3 FH:7,0  
SZH:44,2 CK:1,9 SO:2,0

EN:128 ZS:5,4 TS:1,4 FH:7,5  
SZH:11,4 CK:0,3 SO:0,8

EN:303 ZS:10,2 TS:3,8 FH:6,7  
SZH:44,3 CK:2,2 SO:1,9

EN:103 ZS:5,3 TS:0,6 FH:3,0  
SZH:10,1 CK:0,5 SO:0,9

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), TS (fehérje, g/adag), SZH (szénhidrát, g/adag), CK (cukor, g/adag), SÓ (só, g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rághatóanyag; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földalmogyó; 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; \* - édesítőszer tartalmú

Gasztvital

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA FELSŐ (Gluténmentes)

25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Erdel gyümölcs tea  
Tavaszi felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

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

Citromos tea  
Köfözött (7)  
Gluténmentes kenyér

Tej Zdl (7)  
lekvár \*  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Gyümölcs tea  
Olasz felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Kígyóuborka

EN:370 ZS:12,3 TZS:5,0 FH:6,6  
SZH:56,2 CK:14,1 SO:2,0

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

EN:304 ZS:5,2 TZS:3,5 FH:7,5  
SZH:54,7 CK:13,3 SO:2,1

EN:191 ZS:3,4 TZS:0,1 FH:8,2  
SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2

EN:361 ZS:11,2 TZS:4,2 FH:7,6  
SZH:55,5 CK:11,9 SO:2,0

Tárkonyos sertésraguleves (9)  
Gyümölcsös tejberizs (7)  
Fahéj szórát  
alma

Erdőleves levestésztával (9;12)  
Húsgombóc (3)  
Paradicsom mártás (9)  
Főtt burgonya (12)

Meggyleves (7)  
Sült csirkecombfilé  
Rizs köret  
Csalamádé (10;12)

Köménymag leves  
Zöldfűszeres csirke ragu  
Zöldbabfőzelék (7)

Zöldsegítkenyves (7;12)  
Milánói spagetti sertés

EN:620 ZS:6,3 TZS:0,9 FH:22,5  
SZH:116,6 CK:63,4 SO:3,2

EN:522 ZS:6,7 TZS:4,5 FH:24,5  
SZH:84,7 CK:10,1 SO:4,9

EN:731 ZS:17,4 TZS:4,7 FH:28,6  
SZH:105,1 CK:19,7 SO:2,6

EN:409 ZS:21,1 TZS:4,7 FH:23,8  
SZH:33,0 CK:4,3 SO:3,5

EN:476 ZS:11,5 TZS:4,5 FH:16,8  
SZH:74,0 CK:6,9 SO:4,6

Kockasajt, natúr (7)  
Abonett

Fokhagymás felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Gépsonka  
margarin  
Abonett  
Paprika

Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér  
Jégcsapretek

Cukkínikrém  
Abonett

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

EN:320 ZS:12,0 TZS:5,3 FH:7,0  
SZH:44,2 CK:1,9 SO:2,0

EN:128 ZS:5,4 TZS:1,4 FH:7,5  
SZH:11,4 CK:0,3 SO:0,8

EN:303 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,7  
SZH:44,3 CK:2,2 SO:1,9

EN:103 ZS:5,3 TZS:0,6 FH:3,0  
SZH:10,1 CK:0,5 SO:0,9

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosság érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés meggyorazata:  
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 - Ráktétél; 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 - Csiladit; 14 - Puhatestűk; \* - édesítőszerrel tartalmaz

Gasztvital

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (5 Tej-,tojásmentes)  
25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea  
Zöldfűszeres margarin  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Hónapos retek

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

Gyümölcs tea (12)  
Baromfiipárizsi  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)

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

Citromos tea  
Májusi csemege KREL (6)  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Kgyőúborka

EN:289 ZS:9,7 TZS:3,1 FH:5,2  
SZH:44,1 CK:9,0 SO:1,1

EN:387 ZS:7,0 TZS:1,1 FH:10,0  
SZH:56,4 CK:14,5 SO:1,4

EN:396 ZS:9,5 TZS:2,1 FH:14,4  
SZH:65,1 CK:9,4 SO:2,0

EN:509 ZS:14,4 TZS:1,3 FH:11,0  
SZH:63,2 CK:19,0 SO:0,2

EN:312 ZS:10,2 TZS:4,1 FH:8,7  
SZH:45,0 CK:9,2 SO:1,8

Rizsleves (9)  
Fejlett babfőzelék (1)  
Sertés aprópecsenye (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)  
Alma

Zellerkrémleves (1,9)  
Kölesgolyó  
Burgonyafőzelék (1)  
Sült virsli

Pandúrleves (1,9;10)  
Főtt tészta (1)  
Dejő szórát (1)

Zöldszéges tarhonyaleves (1,9)  
Erdélyi lucskos káposzta (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Gyümölcsleves (1)  
Fokhagymás csirkeapró  
Zöldszéges rizs

EN:732 ZS:26,0 TZS:5,7 FH:33,6  
SZH:82,2 CK:4,1 SO:1,6

EN:621 ZS:29,3 TZS:5,9 FH:16,7  
SZH:63,5 CK:4,2 SO:2,4

EN:661 ZS:23,8 TZS:5,1 FH:24,4  
SZH:85,3 CK:18,3 SO:1,2

EN:429 ZS:15,3 TZS:3,3 FH:23,7  
SZH:46,8 CK:1,3 SO:1,3

EN:599 ZS:12,8 TZS:2,1 FH:24,4  
SZH:92,0 CK:18,8 SO:1,5

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

Házi sonkakrém  
Falusi kenyér (1)  
Zöldhagyma

Házi szárnyaskrém  
Falusi kenyér (1)  
Tv paprika

BEBO margarin 35% (mini)  
Falusi kenyér (1)  
Paradicsom

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

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:419 ZS:12,0 TZS:0,8 FH:10,2  
SZH:64,9 CK:10,4 SO:

EN:280 ZS:7,6 TZS:2,4 FH:13,0  
SZH:34,4 CK:1,7 SO:1,7

EN:194 ZS:1,6 TZS:0,5 FH:10,4  
SZH:33,9 CK:1,1 SO:0,5

EN:196 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,3  
SZH:33,4 CK:1,0 SO:0,4

EN:368 ZS:12,0 TZS:0,8 FH:10,2  
SZH:52,9 CK: SO:

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), SO (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rózkfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (15 Sertésmentes)  
25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Vajkrém, zöldfűszeres (7)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Hónapos retek

Vaníliás tej (7)

Vajkrém, natúr (7)  
Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

Gyümölcs tea (12)  
Baromfi párizsi

Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)

Kakao (7)

Vitaminos margarin 20%-os  
Foszlós kalács (1,3;6;7;8;11,13)

Citromos tea

Csirkemellsonka KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Kigóúborka

## Tízórai

EN:272 ZS:6,7 TZS:4,2 FH:6,6  
SZH:45,2 CK:9,8 SO:1,3

Rizsleves (9)  
Fejtett babfőzelék (1;7)  
Zöldfűszeres csirkeapró (9)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)  
Alma

EN:414 ZS:11,4 TZS:4,7 FH:16,1  
SZH:63,9 CK:13,2 SO:1,6

Zellerkrémleves (1;7;9)  
Kölesgolyó  
Burgonyafőzelék (1;7)  
Sült virsli

EN:401 ZS:10,0 TZS:2,5 FH:14,4  
SZH:65,1 CK:9,4 SO:2,1

Pandúrleves (1;7;9;10)  
Sajtos-tejfőlés tészta (1;7)

EN:385 ZS:12,6 TZS:3,6 FH:12,9  
SZH:46,6 CK:15,9 SO:0,8

Zöldeséges tarhonyaleves (1;9)  
Erdélyi luscós káposzta pulyka  
(1;7)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:291 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:11,4  
SZH:45,3 CK:9,2 SO:2,1

Gyümölcsleves (1;7)  
Fokhagymás csirkeapró  
Zöldeséges rizs

## Ebéd

EN:676 ZS:18,8 TZS:3,8 FH:36,8  
SZH:80,2 CK:4,4 SO:1,7

Áfonyalekvár  
Vitaminos margarin 20%-os  
Vizes zsemle (1)

EN:682 ZS:36,9 TZS:9,9 FH:17,7  
SZH:63,7 CK:2,5 SO:2,3

Tojáskrém (3;7;10)  
Falusi kenyér (1)  
Zöldhagyma

EN:676 ZS:30,3 TZS:13,8 FH:31,6  
SZH:67,1 CK:4,4 SO:1,9

Házi szárnycsuszka (7)  
Falusi kenyér (1)  
Tv paprika

EN:433 ZS:13,5 TZS:3,4 FH:25,4  
SZH:51,0 CK:2,0 SO:1,9

Sajtkrém, natúr (7)  
Falusi kenyér (1)  
Paradicsom

EN:614 ZS:15,5 TZS:3,6 FH:24,8  
SZH:91,9 CK:17,3 SO:1,5

Sajtos pogácsa (1;3;7)

## Uzsonna

EN:424 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2  
SZH:64,9 CK:10,4 SO:0,1

EN:266 ZS:6,8 TZS:2,9 FH:12,0  
SZH:33,5 CK:1,4 SO:0,6

EN:239 ZS:4,8 TZS:2,0 FH:14,7  
SZH:33,8 CK:1,1 SO:0,9

EN:208 ZS:4,2 TZS:2,5 FH:7,5  
SZH:34,9 CK:2,6 SO:0,8

EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:4,1  
SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1

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 (tejtartalom, g/adag), FH (fehérje, g/adag), SZH (szénhidrát, g/adag), CK (cukor, g/adag), SÓ (só, g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Raktárfélék; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmú.

Gasztvital

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (4 Tejmentes)  
25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Vaníliás rizsital

Gyümölcs tea (12)

Kakaós rizsital

Citromos tea

Zöldfüszeres margarin

BEBO margarin 35% (mini)

Baromfi párizsi

BEBO margarin 35% (mini)

Májusi csemege KREL (6)

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

BEBO margarin 35% (mini)

Hónapos retek

Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Kigyóuborka

Fejtett babfőzelék (1)

Zellerkrémleves (1,9)

Pandúrleves (1,9;10)

Zöldszéges tarhonyaleves (1,9)

Gyümölcsleves (1)

Sertés aprópecsenye (1)

Burgonyafőzelék (1)

Főtt tészta (1)

Erdélyi lucskos káposzta (1)

Fokhagymás csirkeapró

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Rizsleves (9)

Kölesgolyó

Pandúrleves (1,9;10)

Erdélyi lucskos káposzta (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Alma

Sült virsli

Dejő szórát (1)

Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldszéges rizs

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:419 ZS:12,0 TZS:0,8 FH:10,2 SZH:64,9 CK:10,4 SO:

EN:313 ZS:12,5 TZS:3,8 FH:11,4 SZH:33,1 CK:1,0 SO:0,4

EN:194 ZS:1,6 TZS:0,5 FH:10,4 SZH:33,9 CK:1,1 SO:0,5

EN:196 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,3 SZH:33,4 CK:1,0 SO:0,4

EN:368 ZS:12,0 TZS:0,8 FH:10,2 SZH:52,9 CK: SO:

EN:732 ZS:26,0 TZS:5,7 FH:33,6 SZH:82,2 CK:4,1 SO:1,6

EN:621 ZS:29,3 TZS:5,9 FH:16,7 SZH:63,5 CK:4,2 SO:2,4

EN:661 ZS:23,8 TZS:5,1 FH:24,4 SZH:85,3 CK:18,3 SO:1,2

EN:429 ZS:15,3 TZS:3,3 FH:23,7 SZH:46,8 CK:1,3 SO:1,3

EN:599 ZS:12,8 TZS:2,1 FH:24,4 SZH:92,0 CK:18,8 SO:1,5

EN:613 ZS:12,5 TZS:3,8 FH:11,4 SZH:33,1 CK:1,0 SO:0,4

EN:194 ZS:1,6 TZS:0,5 FH:10,4 SZH:33,9 CK:1,1 SO:0,5

EN:196 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,3 SZH:33,4 CK:1,0 SO:0,4

EN:368 ZS:12,0 TZS:0,8 FH:10,2 SZH:52,9 CK: SO:

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

Tojáskrém (3)  
Falusi kenyér (1)  
Zöldhagyma

Házi szárnyaskrém  
Falusi kenyér (1)  
Tv paprika

BEBO margarin 35% (mini)  
Falusi kenyér (1)  
Paradicsom

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

Fejtett babfőzelék (1)  
Sertés aprópecsenye (1)  
Félbarna kenyér (ebédhez) (1)  
Alma

Zellerkrémleves (1,9)  
Kölesgolyó  
Burgonyafőzelék (1)  
Sült virsli

Pandúrleves (1,9;10)  
Főtt tészta (1)  
Dejő szórát (1)

Zöldszéges tarhonyaleves (1,9)  
Erdélyi lucskos káposzta (1)  
Félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Gyümölcsleves (1)  
Fokhagymás csirkeapró  
Zöldszéges rizs

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Hónapos retek

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

BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)

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

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Kigyóuborka

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), SO (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétel; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital



# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (8 Diabétesz)

25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea \*  
Vajkrém, zöldsűszeres (7)  
Teljes kiőrűsű búza kenyér 1kg (1)  
Hónapos retek

Vaniliás tej (7) \*  
Vajkrém, natúr (7)  
Teljeskiőrűsű kifli (1,6)

Erdi gyümölcs tea (12) \*  
Baromfipárizsi  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrűsű zsemle (1,6)

Kakó DI 1dl (7) \*  
Vitaminos margarin 20%-os  
Vizes zsemle (1)

Citromos tea \*  
Májusi csemege KREL (6)  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrűsű búza kenyér 1kg (1)  
Kígyóuborcka

EN:236 ZS:6,7 TZS:4,2 FH:6,6  
SZH:36,2 CK:0,8 SO:1,3

EN:436 ZS:12,4 TZS:4,7 FH:18,4  
SZH:64,8 CK:14,1 SO:1,8

EN:368 ZS:10,0 TZS:2,5 FH:14,4  
SZH:57,1 CK:1,4 SO:2,2

EN:421 ZS:14,2 TZS:2,3 FH:13,3  
SZH:57,7 CK:0,0 SO:0,3

EN:279 ZS:10,7 TZS:4,5 FH:8,7  
SZH:36,0 CK:0,2 SO:1,9

Rizsleves (9)  
Fejlett babfőzelék (1,7)  
Sertés aprópecsenye (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)  
Alma

Zellerkrémleves (1,7;9)  
Kölesgolyó  
Burgonyafőzelék (1,7)  
Sült virsli

Pandúrleves (1,7;9;10)  
Sajtos-tejfőös tészta (1,7)

Zöldséges tarhonyaleves (1;9)  
Erdélyi lucskos káposzta (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Erdi gyümölcsleves (1;7) \*  
Fokhagymás csirkéapró  
Zöldséges rizs

EN:762 ZS:29,0 TZS:7,2 FH:34,0  
SZH:82,6 CK:4,4 SO:1,6

EN:682 ZS:36,9 TZS:9,9 FH:17,7  
SZH:63,7 CK:2,5 SO:2,3

EN:744 ZS:38,5 TZS:16,7 FH:30,3  
SZH:67,1 CK:4,4 SO:1,9

EN:429 ZS:15,3 TZS:3,3 FH:23,7  
SZH:46,8 CK:1,3 SO:1,3

EN:584 ZS:16,9 TZS:4,9 FH:25,7  
SZH:80,0 CK:6,8 SO:2,2

Diab. mézpjótló \*  
Vitaminos margarin 20%-os  
Vizes zsemle (1)

Tojáskrém (3;7;10)  
Falusi kenyér (1)  
Zöldhagyma

Házi szárnyas húskrém (7)  
Falusi kenyér (1)  
TV paprika

Sajtkrém, natúr (7)  
Falusi kenyér (1)  
Paradicsom

Sajtos pogácsa (1;3;7)

EN:441 ZS:12,5 TZS:1,2 FH:10,2  
SZH:69,5 CK:16,6 SO:0,1

EN:266 ZS:6,8 TZS:2,9 FH:12,0  
SZH:33,5 CK:1,4 SO:0,6

EN:239 ZS:4,8 TZS:2,0 FH:14,7  
SZH:33,8 CK:1,1 SO:0,9

EN:208 ZS:4,2 TZS:2,5 FH:7,5  
SZH:34,9 CK:2,6 SO:0,8

EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:4,1  
SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom: teljes magyarországi.  
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 - Rókfélék; 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszer tartalmú

Gasztvital

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA (Gluténmentes)

25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Tárkonyos sertésraguleves (9)  
Gyümölcsös tejberizs (7)  
Fahéj szórat  
alma

Erdőleves levestészttával (9;12)  
Húsgombóc (3)  
Paradicsom mártás (9)  
Főtt burgonya (12)

Meggyleves (7)  
Sült csirkecombfilé  
Rizs köret  
Csalamádé (10;12)

Köménymag leves  
Zöldfűszeres csirke ragu  
Zöldbabfőzelék (7)

Zöldseggkrémleves (7;12)  
Milánói spagetti sertés

EN:685 ZS:7,1 TZS:1,0 FH:25,6  
SZH:128,1 CK:66,2 SO:3,6

EN:567 ZS:7,5 TZS:5,1 FH:27,0  
SZH:91,3 CK:12,0 SO:5,3

EN:822 ZS:13,3 TZS:4,6 FH:33,7  
SZH:130,9 CK:22,2 SO:3,0

EN:440 ZS:22,8 TZS:4,9 FH:24,5  
SZH:36,7 CK:4,7 SO:3,7

EN:539 ZS:13,2 TZS:5,2 FH:19,1  
SZH:83,4 CK:7,8 SO:5,2

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 - Rághatóanyag; 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszerrel tartalmaz.



# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Halál

(8/1/11 20-40-20)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea \*  
Vajkrém, zöldfűszeres (7)  
teljeskiőrésű kenyér (1)  
Hónapos retek

Vanília tej (7) \*  
Vajkrém, natúr (7)  
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

Erdei gyümölcs tea (12) \*  
Baromfi párizsi  
Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér (1)

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

Citromos tea \*  
Májusi csemege KREL (6)  
Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér (1)  
Kígyóuborka

EN:149 ZS:4,5 TZS:2,6 FH:4,9  
SZH:21,5 CK:0,9 SO:0,2

EN:197 ZS:8,5 TZS:3,4 FH:8,9  
SZH:21,2 CK:10,6 SO:0,4

EN:159 ZS:5,2 TZS:1,4 FH:6,3  
SZH:20,9 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:172 ZS:6,5 TZS:2,6 FH:6,3  
SZH:21,3 CK:0,5 SO:0,6

Rizsleves (9)  
Fejlett babfőzelék (1:7)  
Sertés aprópecsenye (1)

Zellerkrémleves (1:7:9)  
Burgonyafőzelék (1:7)  
Sült virsli

Pandúrleves (1:7:9:10)  
Tészta köret (1)  
Trappista sajt (7)

Zöldeseges tarhonyaleves (1:9)  
Erdélyi luscokos káposzta (1)  
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

Erdei gyümölcsleves (1:7) \*  
Fokhagymás csirkéapró  
Rizs köret

EN:494 ZS:21,9 TZS:5,5 FH:23,7  
SZH:44,6 CK:2,9 SO:1,1

EN:527 ZS:34,2 TZS:9,2 FH:13,3  
SZH:37,0 CK:1,7 SO:2,1

EN:447 ZS:23,1 TZS:8,4 FH:20,6  
SZH:38,0 CK:1,9 SO:1,5

EN:358 ZS:13,6 TZS:2,6 FH:16,3  
SZH:40,1 CK:1,0 SO:0,8

EN:320 ZS:8,9 TZS:3,3 FH:17,8  
SZH:40,4 CK:3,5 SO:3,4

Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér (1)

Tojáskrém (3:7:10)  
teljeskiőrésű kenyér (1)  
Zöldhagyma

Házi szárnyas húskrém (7)  
teljeskiőrésű kenyér (1)  
Tv paprika

Sajtkrém, natúr (7)  
teljeskiőrésű kenyér (1)  
Paradicsom

Sajtos pogácsa (1:3:7)

Uzsonna

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

EN:184 ZS:4,4 TZS:1,9 FH:7,7  
SZH:21,9 CK:0,6 SO:0,2

EN:154 ZS:3,3 TZS:1,3 FH:8,4  
SZH:21,8 CK:0,4 SO:0,3

EN:139 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:4,9  
SZH:22,5 CK:1,4 SO:0,3

EN:172 ZS:8,6 TZS:4,6 FH:4,1  
SZH:19,0 CK:0,7 SO:1,1

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 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezammag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszer tartalmú

Gasztvital

# ÉTLPAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Tól

(8/1/33 daib 20-50-10)

25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea \*  
Vajkrém, zöldbíszeres (7)  
teljeskiőrésű kenyér (1)  
Hónapos retек

Vaníliai tej (7) \*  
Vajkrém, natúr (7)  
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

Erdei gyümölcs tea (12) \*  
Baromfi párizsi  
Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér (1)

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

Citromos tea \*  
Májusi csemege KREL (6)  
Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér (1)  
Kgyőuborka

EN:149 ZS:4,5 Tzs:2,6 FH:4,9  
SZH:21,5 CK:0,9 SO:0,2

EN:197 ZS:8,5 Tzs:3,4 FH:8,9  
SZH:21,2 CK:10,6 SO:0,4

EN:159 ZS:5,2 Tzs:1,4 FH:6,3  
SZH:20,9 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:172 ZS:6,5 Tzs:2,6 FH:6,3  
SZH:21,3 CK:0,5 SO:0,6

Rizsleves (9)  
Fejtett babfőzelék (1;7)  
Sertés aprópecsenye (1)  
teljeskiőrésű kenyér (1)

Zellerkrémleves (1;7;9)  
Burgonyafőzelék (1;7)  
Sült virsli  
Kölesgolyó

Pandúrleves (1;7;9;10)  
Tészta köret (1)  
Trappista sajt (7)

Zöldéges tarhonyaleves (1;9)  
Erdélyi lucskos káposzta (1)  
teljeskiőrésű kenyér (1)

Erdei gyümölcsleves (1;7) \*  
Fokhagymás csirkeapró  
Rizs köret

EN:547 ZS:22,1 Tzs:5,5 FH:25,7  
SZH:54,9 CK:3,1 SO:1,1

EN:602 ZS:34,7 Tzs:9,3 FH:15,7  
SZH:52,0 CK:2,0 SO:2,1

EN:506 ZS:23,3 Tzs:8,4 FH:22,6  
SZH:50,0 CK:2,5 SO:1,5

EN:411 ZS:13,9 Tzs:2,7 FH:18,3  
SZH:50,5 CK:1,2 SO:0,8

EN:898 ZS:69,3 Tzs:9,9 FH:18,7  
SZH:48,2 CK:3,5 SO:3,4

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

Tojáskrém (3;7;10)  
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)  
Zöldhagyma

Házi szárnyas húskrém (7)  
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)  
Tv paprika

Sajtkrém, natúr (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:131 ZS:4,2 Tzs:1,9 FH:5,8  
SZH:11,5 CK:0,4 SO:0,2

EN:102 ZS:3,1 Tzs:1,3 FH:6,4  
SZH:11,5 CK:0,2 SO:0,3

EN:86 ZS:2,7 Tzs:1,6 FH:2,9  
SZH:12,1 CK:1,2 SO:0,3

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

Az étlap vilátoztatásának 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), SÓ (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Ráktétél; 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 - Csilafűt; 14 - Puhatestiek; \* - édesítőszert tartalmaz

**Gasztvital**

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Kalauer  
Kecskés

8/1/3 diabétesz 50 ebéd)

25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Rizsleves (9)  
Fejlett babfőzelék (1;7)  
Sertés aprópecsenye (1)  
tejeskiörlésű kenyér 2dkg (1)

EN:547 ZS:22,1 TZS:5,5 FH:25,7  
SZH:54,9 CK:3,1 SO:1,1

Zellerkrémleves (1;7;9)  
Burgonyafőzelék (1;7)  
Sült virsli  
Kölesgolyó

EN:602 ZS:34,7 TZS:9,3 FH:15,7  
SZH:52,0 CK:2,0 SO:2,1

Pandúrleves (1;7;9;10)  
Tészta köret (1)  
Trappista sajt (7)

EN:506 ZS:23,3 TZS:8,4 FH:22,6  
SZH:50,0 CK:2,5 SO:1,5

Zöldeséges tarhonyaleves (1;9)  
Erdélyi lúcskos káposzta (1)  
tejeskiörlésű kenyér (1)

EN:411 ZS:13,9 TZS:2,7 FH:18,3  
SZH:50,5 CK:1,2 SO:0,8

Erdői gyümölcsleves (1;7) \*  
Fokhagymás csirkeapró  
Rizs köret

EN:898 ZS:69,3 TZS:9,9 FH:18,7  
SZH:48,2 CK:3,5 SO:3,4

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 (fehérje; 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 - Szexámmar; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűk. \* - édesítőszerrel tartalmaz

Gasztvital

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Morgorés  
Kavacs  
18/4 Diabétesz 45g)

25. hét 2024.06.17. - 2024.06.23.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Rizsleves (9)  
Fejlett babfőzelék (1;7)  
Sertés aprópecsenye (1)

Zellerkrémleves (1;7;9)  
Burgonyafőzelék (1;7)  
Sült virsli  
teljeskiőrlésű kenyér Zdkg (1)

Pandúrleves (1;7;9;10)  
Tészta köret (1)  
Trappista sajt (7)

Zöldes tarhonyaleves (1;9)  
Erdélyi luscpos káposzta (1)  
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Erdői gyümölcsleves (1;7) \*  
Fokhagymás csirkeapró  
Rizs köret

EN:494 ZS:21,9 TZS:5,5 FH:23,7  
SZH:44,6 CK:2,9 SO:1,1

EN:580 ZS:34,5 TZS:9,2 FH:15,3  
SZH:47,3 CK:1,9 SO:2,1

EN:471 ZS:23,2 TZS:8,4 FH:21,4  
SZH:42,8 CK:2,1 SO:1,5

EN:384 ZS:13,7 TZS:2,7 FH:17,3  
SZH:45,3 CK:1,1 SO:0,8

EN:898 ZS:69,3 TZS:9,9 FH:18,7  
SZH:48,2 CK:3,5 SO:3,4

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 - Raktár; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szecámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszer tartalmaz