

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tejmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Málna tea
Házi zöldségkrém (10)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Erdeti gyümölcs tea
magyaros margarinkrém
Abonett
Kgyőuborka

Rizs ital
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Citromos tea
Cukkinikrém
Gluténmentes kenyér

Citromos tea
Soproni felvágott
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)
Jégcsaprettek

EN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3
SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9

EN:275 ZS:18,6 TZS:5,8 FH:3,2
SZH:22,7 CK:12,2 SO:0,5

EN:237 ZS:6,5 TZS:1,3 FH:2,4
SZH:41,7 CK:9,8 SO:0,2

EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8
SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1

EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4
SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7

Görög raguleves
"Tejben dara" rizstalból
Kakaó szórát
alma

Csontleves tésztaival (9)
Húsgombóc (3)
Paradicsom mártás (9)
Főtt burgonya (12)

Zellerleves (9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köret

Köménymag Leves
Sertés pörkölt
Zöldborsófőzelék

Vegyes gyümölcsleves
Zöldséges szárnyasrizseshús
Csalamádé (10,12)

EN:571 ZS:10,1 TZS:2,8 FH:11,5
SZH:105,6 CK:64,5 SO:1,8

EN:454 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:21,3
SZH:73,2 CK:9,5 SO:4,7

EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8
SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4

EN:604 ZS:28,7 TZS:6,1 FH:23,2
SZH:59,2 CK:9,5 SO:3,4

EN:476 ZS:8,3 TZS:1,1 FH:17,8
SZH:86,7 CK:16,3 SO:1,6

Mátrai csemegé szalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

Sárgarépa margarin
Gluténmentes kenyér

Szendvics sonka
margarin
Gluténmentes kenyér
Paprika

Tonhalkrém (4,10)
Abonett
Kgyőuborka

Házi szárnyskrém
Gluténmentes kenyér

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

EN:322 ZS:13,6 TZS:5,0 FH:3,2
SZH:44,9 CK:1,9 SO:1,4

EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3
SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1

EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0
SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4

EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0
SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként 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 - Rakték; 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; * - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tojásmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Málna tea

Házi zöldségtörlem (10)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Erdei gyümölcs tea
Magyaros vajkrém (7)
Abonett
Kigyóuborka

Tej Zdl (7)
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Citromos tea
Cukkinikrém
Gluténmentes kenyér

Citromos tea
Soproni felvágott
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)
Jégcsapretek

EN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3
SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9

Görög raguleves
Tejben dara kukoricadarából (7)
Kakaó szórát
alma

EN:148 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,5
SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2

Csontleves tésztával (9)
Húsgombóc (sertés)
Paradicsom mártás (9)
Főtt burgonya (12)

EN:199 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2
SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2

Zellerleves (9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köret

EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8
SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1

Köménymag leves
Sertés pörkölt
Zöldborsófőzelék (7)

EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4
SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7

Vegyes gyümölcsléves (7)
Zöldséges szárnyasrizseshús
Csalamadé (10,12)

EN:516 ZS:10,6 TZS:4,9 FH:18,1
SZH:83,8 CK:51,9 SO:1,9

Mátrai csemegeszalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

EN:510 ZS:13,3 TZS:4,0 FH:18,9
SZH:73,9 CK:9,5 SO:4,6

Kockasajt, natúr (7)
Gluténmentes kenyér

EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8
SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4

Szendvics sonka
margarin
Gluténmentes kenyér
Paprika

EN:616 ZS:30,2 TZS:6,0 FH:26,4
SZH:56,4 CK:12,5 SO:3,5

Tonhalkrém (4,10)
Abonett
Kigyóuborka

EN:496 ZS:8,6 TZS:3,1 FH:18,5
SZH:84,2 CK:15,5 SO:1,6

Házi szárnyaskrém
Gluténmentes kenyér

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

EN:276 ZS:7,2 TZS:5,0 FH:6,3
SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8

EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3
SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1

EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0
SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4

EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0
SZH:43,5 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), SO (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rádfélék; 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

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Málna tea
Házi zöldségkrém (10)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)Erdeti gyümölcs tea
Magyaros vajkrém (7)
Abonett
KigyóuborkaTej 2dl (7)
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)Citromos tea
Cukkinikrém
Gluténmentes kenyérCitromos tea
Soproni felvágott
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)
JégcsapretekEN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3
SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9EN:148 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,5
SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2EN:199 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2
SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8
SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4
SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7Görög raguleves
Tejben dara kukoricadarából (7)
Kakaó szórát
almaCsontleves tésztával (9)
Húsgombóc (3)
Paradicsom mártás (9)
Főtt burgonya (12)Zellerleves (9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köretKöménymag leves
Sertés pötkölt
Zöldborsófőzelék (7)Vegyes gyümölcsleves (7)
Zöldséges szárnyasrizseshús
Csalamádé (10,12)EN:516 ZS:10,6 TZS:4,9 FH:18,1
SZH:83,8 CK:51,9 SO:1,9EN:454 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:21,3
SZH:73,2 CK:9,5 SO:4,7EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8
SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4EN:616 ZS:30,2 TZS:6,0 FH:26,4
SZH:56,4 CK:12,5 SO:3,5EN:496 ZS:8,6 TZS:3,1 FH:18,5
SZH:84,2 CK:15,5 SO:1,6Mátrai csemege szalámi
margarin
Gluténmentes kenyérKockasajl, natúr (7)
Gluténmentes kenyérSzendvics sonka
margarin
Gluténmentes kenyér
PaprikaTonhalkrém (4,10)
Abonett
KigyóuborkaHázi szárnyaskrém
Gluténmentes kenyérEN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6
SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9EN:276 ZS:7,2 TZS:5,0 FH:6,3
SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3
SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0
SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0
SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztonság érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megnevezése:
 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 - Szója; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
 10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csilófűt; 14 - Puhatestiek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (2 Tojásmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
Vajkrém, magyaros (7)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

Tejeskávé (1;7)
Vitaminos margarin 20%-os
Sajtós stangli 50g (1;6;7)

Gyümölcs tea (12)
Olasz felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)
Kigyóuborka

Forralt tej (7)
Csokis gabonagyógyó (1;6;7)

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

EN:292 ZS:11,1 TZS:7,1 FH:5,5
SZH:41,5 CK:9,7 SO:1,2

EN:314 ZS:8,8 TZS:3,0 FH:13,8
SZH:44,8 CK:18,5 SO:1,0

EN:294 ZS:12,3 TZS:2,8 FH:9,0
SZH:35,6 CK:8,0 SO:0,7

EN:280 ZS:4,6 TZS:0,8 FH:10,4
SZH:48,5 CK:23,9 SO:0,5

EN:275 ZS:8,6 TZS:3,2 FH:7,7
SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,6

Paradicsomleves (1)
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7)
Panírozott halrúd (1;4)
Petrezselymes rizs

Zöldsgégleves (1;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Sült csirkemell cslikok
Alma Bölcsőde-Óvoda

Rántott leves (1)
Fasírt golyó (1;6)
Paradicsommártás (1;9)
Főtt burgonya

EN:709 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8
SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9

EN:697 ZS:24,9 TZS:4,2 FH:18,7
SZH:93,9 CK:18,5 SO:1,4

EN:451 ZS:10,5 TZS:1,3 FH:12,5
SZH:73,8 CK:3,7 SO:1,9

EN:449 ZS:15,1 TZS:1,9 FH:24,8
SZH:50,0 CK:15,9 SO:2,3

EN:754 ZS:42,1 TZS:6,7 FH:16,8
SZH:71,2 CK:15,7 SO:3,0

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

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

Gyümölcsös ivóóghurt (7)
Teljeskiőrlésű kiffi (1;6)

Sajtkrém, natúr (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprika

Barack lekvár
Falusi kenyér (1)

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

EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5
SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2

EN:209 ZS:2,8 TZS:1,2 FH:7,3
SZH:36,5 CK:11,6 SO:0,7

EN:177 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:6,6
SZH:30,8 CK:1,6 SO:1,0

EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0
SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4

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 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójaab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (5 Tej-,tojásmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
BEBO margarin 35% (mini)
Tejles kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

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

Gyümölcs tea (12)
Olasz felvágott KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)
Kígyóuborka

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

Citromos tea
Setésparízsi KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Tejles kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

EN:219 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:4,7
SZH:39,7 CK:9,0 SO:0,9

EN:399 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:6,1
SZH:68,8 CK:24,6 SO:0,2

EN:307 ZS:13,8 TZS:3,0 FH:9,0
SZH:35,6 CK:8,0 SO:0,7

EN:330 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:5,9
SZH:52,4 CK:9,6 SO:0,2

EN:288 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:7,7
SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,5

Paradicsomleves (1)
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas almaleves (1)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs

Zöldszégleves (1,9)
Gránátos kocka (1,12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1)
Sült csirkemell csíkok
Alma Bölcösöde-Óvoda

Rántott leves (1)
Fasírt golyó (1;6)
Paradicsommártás (1;9)
Főtt burgonya

EN:709 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8
SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9

EN:669 ZS:21,0 TZS:2,2 FH:18,4
SZH:94,5 CK:11,2 SO:1,1

EN:451 ZS:10,5 TZS:1,3 FH:12,5
SZH:73,8 CK:3,7 SO:1,9

EN:453 ZS:14,8 TZS:2,0 FH:22,9
SZH:47,9 CK:16,5 SO:2,3

EN:754 ZS:42,1 TZS:6,7 FH:16,8
SZH:71,2 CK:15,7 SO:3,0

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

Házi májas
Tejles kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

BEBO margarin 35% (mini)
Tejleskiőrlésű kifli (1;6)

BEBO margarin 35% (mini)
Tejles kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprika

Barack lekvár
Falusi kenyér (1)

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

EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5
SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2

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

EN:180 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:5,8
SZH:29,8 CK:0,6 SO:0,7

EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0
SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap vilkoztatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztossága 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 - Rákkétek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezam; 12 - Kén-dioxid; szulfitek; 13 - Csiliafür; 14 - Puhatestek. * - édesítőszer tartalmaz.



ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.huISKOLA ALSÓ (4 Tejmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
JégcsapretekTejeskávé TM (1)
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)Gyümölcs tea (12)
Olasz felvágott KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)
KígyóborkaRizs ital
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)Citromos tea
Sertéspárizsi KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
JégcsapretekEN:219 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:4,7
SZH:39,7 CK:9,0 SO:0,9EN:399 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:6,1
SZH:68,8 CK:24,6 SO:0,2EN:307 ZS:13,8 TZS:3,0 FH:9,0
SZH:35,6 CK:8,0 SO:0,7EN:330 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:5,9
SZH:52,4 CK:9,6 SO:0,2EN:288 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:7,7
SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,5Paradicsomleves (1)
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)Fahéjas almaleves (1)
Panirozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizsKolbásos bableves (1,3,9)
Gránátos kocka (1,12)
Csalamádé (10,12)Zellerleves (1,9)
Finomfőzelék (1)
Sült csirkemell csíkok
Alma Bölcöde-ÓvodaTojásleves (1,3)
Hüsgombóc (3,12)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonyaEN:709 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8
SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9EN:669 ZS:21,0 TZS:2,2 FH:18,4
SZH:94,5 CK:11,2 SO:1,1EN:643 ZS:23,6 TZS:7,2 FH:23,8
SZH:80,9 CK:3,3 SO:3,4EN:453 ZS:14,8 TZS:2,0 FH:22,9
SZH:47,9 CK:16,5 SO:2,3EN:535 ZS:14,9 TZS:5,0 FH:21,6
SZH:73,2 CK:15,1 SO:1,4Áfonyalekvár
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)
Hónapos retekBEBO margarin 35% (mini)
Teljeskiőrlésű kifli (1,6)BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)
Tv paprikaBarack lekvár
Falusi kenyér (1)

Uzsonna

EN:237 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1
SZH:38,4 CK:10,4 SO:0,1EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5
SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2EN:157 ZS:4,3 TZS:0,9 FH:4,8
SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,6EN:180 ZS:4,5 TZS:0,9 FH:5,8
SZH:29,8 CK:0,6 SO:0,7EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0
SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4

Ebéd

Tízórai

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), 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 - Csilófűt; 14 - Puhatestűk. * - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (15 Sertésmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Citromos tea
Vajkrém, magyaros (7)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégscapretek

Kedd

Tejeskávé (1;7)
Vitaminos margarin 20%-os
Sajtos stangli 50g (1;6;7)

Szerda

Gyümölcs tea (12)
Csirkemellsonka KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)
Kigyóborka

Csütörtök

Forrált tej (7)
Csokis gabonagolyó (1;6;7)

Péntek

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

Tízórai

EN:292 ZS:11,1 TZS:7,1 FH:5,5
SZH:41,5 CK:9,7 SO:1,2

Paradicsomleves (1)
Pulyka aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

EN:314 ZS:8,8 TZS:3,0 FH:13,8
SZH:44,8 CK:18,5 SO:1,0

Fahéjas szilvaleves (1;7)
Panirozott halrúd (1;4)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3;7;10)

EN:256 ZS:7,6 TZS:1,0 FH:9,9
SZH:35,6 CK:8,1 SO:0,7

Zöldségleves (1;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

EN:280 ZS:4,6 TZS:0,8 FH:10,4
SZH:48,5 CK:23,9 SO:0,5

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Panirozott dino szelet
(1;3;6;7;9;10;11)
Alma Bölcsođe-Óvoda

EN:275 ZS:8,6 TZS:3,2 FH:7,7
SZH:40,4 CK:9,0 SO:1,6

Tojásleves (1;3)
Fasírt golyó (1;6)
Paradicsommártás (1;9)
Főtt burgonya

Ebéd

EN:628 ZS:14,9 TZS:2,0 FH:27,3
SZH:94,3 CK:28,2 SO:1,9

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

EN:940 ZS:46,5 TZS:9,0 FH:19,9
SZH:102,8 CK:35,9 SO:2,9

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

EN:451 ZS:10,5 TZS:1,3 FH:12,5
SZH:73,8 CK:3,7 SO:1,9

Gyümölcsös ivóoghurt (7)
Teljeskiőrlésű kifli (1;6)

EN:552 ZS:24,5 TZS:3,2 FH:15,7
SZH:63,8 CK:16,4 SO:2,5

Sajtkrém, natúr (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
TV paprika

EN:748 ZS:42,2 TZS:6,9 FH:17,8
SZH:68,5 CK:15,7 SO:2,7

Izes levél (1;3;7)

Uzsonna

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

EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5
SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2

EN:209 ZS:2,8 TZS:1,2 FH:7,3
SZH:36,5 CK:11,6 SO:0,7

EN:177 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:6,6
SZH:30,8 CK:1,6 SO:1,0

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

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápnyagtartalom 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 - 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea *
Vajkrém, magyaros (7)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

Tejeskávé (1;7) *
Vitaminos margarin 20%-os
Sajtós stangli 50g (1;6;7)

Erdei gyümölcsös tea (12) *
Olasz felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)
Kigyóúborka

Citromos tea *
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Citromos tea *
Sertéspárizsi KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

EN:255 ZS:11,1 TZS:7,1 FH:5,5
SZH:32,5 CK:0,7 SO:1,2

EN:278 ZS:8,8 TZS:5,0 FH:13,0
SZH:36,2 CK:0,4 SO:1,0

EN:261 ZS:12,3 TZS:2,8 FH:9,0
SZH:27,6 CK:0,1 SO:0,8

EN:187 ZS:6,2 TZS:0,6 FH:5,1
SZH:26,4 CK:0,0 SO:0,1

EN:238 ZS:8,6 TZS:3,2 FH:7,7
SZH:31,4 CK:0,0 SO:1,6

Paradicsomleves (1) *
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7) *
Panírozott halrúd (1;4)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3;7;10) *

Kolbászos bableves (1;3;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Panírozott dino szelet
(1;3;6;7;9;10;11)
Alma Bölcsőde-Óvoda

Tojásleves (1;3)
Húsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1;9) *
Főtt burgonya

EN:628 ZS:24,8 TZS:5,4 FH:25,8
SZH:74,3 CK:8,3 SO:2,0

EN:867 ZS:45,3 TZS:9,1 FH:20,3
SZH:87,2 CK:10,6 SO:3,0

EN:643 ZS:23,6 TZS:7,2 FH:23,8
SZH:80,9 CK:3,3 SO:3,4

EN:552 ZS:24,5 TZS:3,2 FH:15,7
SZH:63,8 CK:16,4 SO:2,5

EN:494 ZS:14,9 TZS:5,0 FH:21,6
SZH:63,2 CK:5,1 SO:1,4

Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

Vitaminos margarin 20%-os
Teljeskiőrlésű kiífi (1;6)

Sajtkrém, natúr (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprika

Vitaminos margarin 20%-os
Falusi kenyér (1)

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

EN:212 ZS:6,4 TZS:2,4 FH:10,5
SZH:28,8 CK:0,6 SO:1,2

EN:144 ZS:2,8 TZS:0,7 FH:4,8
SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,7

EN:177 ZS:3,4 TZS:1,6 FH:6,6
SZH:30,8 CK:1,6 SO:1,0

EN:176 ZS:2,6 TZS:0,8 FH:6,0
SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,4

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Tej-, szójabmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Málna tea
Házi zöldségekrem (10)
vizes zsemle (1)Erdei gyümölcs tea
magyaros margarinkrém
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
KigyóborkaRizs ital
margarin
vizes kifli (1)Citromos tea
Cukkinikrém
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Citromos tea
Soproni felvágott
margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
JégcsapretekEN:208 ZS:2,3 TZS:0,5 FH:5,0
SZH:39,8 CK:10,6 SO:0,9EN:487 ZS:19,3 TZS:5,8 FH:10,8
SZH:65,4 CK:12,9 SO:0,4EN:301 ZS:6,7 TZS:1,2 FH:5,2
SZH:54,2 CK:10,4 SO:0,2EN:353 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:10,6
SZH:61,8 CK:10,3 SO:0,8EN:417 ZS:10,5 TZS:3,3 FH:14,6
SZH:63,9 CK:10,3 SO:0,7Görög raguleves
Tejben dara TM (1)
Kakaó szórárt
almaCsontleves tésztaival (1,9)
Húsgombóc (3)
Paradicsom mártás (1,9)
Főtt burgonya (12)Zellerleves (1,9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köretKöménymag leves (1)
Sertés pörkölt
Zöldborsófőzelék (1)Vegyes gyümölcsleves (1)
Zöldséges szárnyas bulgur (1)
Csalamádé (10,12)EN:577 ZS:10,0 TZS:2,8 FH:11,5
SZH:107,5 CK:64,5 SO:1,8EN:597 ZS:6,4 TZS:4,1 FH:25,1
SZH:102,7 CK:26,4 SO:4,7EN:440 ZS:12,5 TZS:1,9 FH:24,6
SZH:55,5 CK:1,0 SO:4,4EN:498 ZS:28,4 TZS:6,1 FH:21,3
SZH:36,0 CK:6,5 SO:3,3EN:479 ZS:9,5 TZS:1,0 FH:20,7
SZH:80,7 CK:23,2 SO:1,6Mátrai csemege szalámi
margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)Sárgarépa margarin
vizes kifli (1)Szendvics sonka
margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
PaprikaTonhalkrém (4,10)
vizes zsemle (1)
KigyóborkaHázi szárnyaskrém
vizes kifli (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:392 ZS:13,7 TZS:4,7 FH:13,4
SZH:51,8 CK:1,0 SO:0,6EN:255 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:4,6
SZH:29,8 CK:0,8 SO:0,1EN:356 ZS:6,5 TZS:1,6 FH:15,1
SZH:57,0 CK:1,6 SO:0,8EN:289 ZS:13,8 TZS:4,1 FH:10,1
SZH:30,1 CK:0,9 SO:0,3EN:167 ZS:1,6 TZS:0,4 FH:8,4
SZH:28,4 CK:0,9 SO:0,1

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 - Nátrýjék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szexámma; 12 - Kén-dioxid; szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestiek * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (glutén-, tej-, tojásmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Málna tea
Házi zöldségkrém (10)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Erdi gyümölcs tea
magyaros margarinkrém
Abonett
Kigyóborka

Rizs ital
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Citromos tea
Cukkinikrém
Gluténmentes kenyér

Citromos tea
Soproni felvágott
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)
Jégcsapretek

EN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3
SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9

EN:275 ZS:18,6 TZS:5,8 FH:3,2
SZH:22,7 CK:12,2 SO:0,5

EN:237 ZS:6,5 TZS:1,3 FH:2,4
SZH:41,7 CK:9,8 SO:0,2

EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8
SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1

EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4
SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7

Görög raguleves
"Tejben dara" rizsitalból
Kakaó szórát
alma

Csontleves tésztaival (9)
Húsgombóc (sertés)
Paradicsom mártás (9)
Főtt burgonya (12)

Zellerleves (9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köret

Köménymag leves
Sertés pörkölt
Zöldborsófőzelék

Vegyes gyümölcsleves
Zöldséges szárnyasrizseshús
Csalamádé (10,12)

EN:571 ZS:10,1 TZS:2,8 FH:11,5
SZH:105,6 CK:64,5 SO:1,8

EN:510 ZS:13,3 TZS:4,0 FH:18,9
SZH:73,9 CK:9,5 SO:4,6

EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8
SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4

EN:604 ZS:28,7 TZS:6,1 FH:23,2
SZH:59,2 CK:9,5 SO:3,4

EN:476 ZS:8,3 TZS:1,1 FH:17,8
SZH:86,7 CK:16,3 SO:1,6

Mátrai csemege szalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

Sárgarépas margarin
Gluténmentes kenyér

Szendvics sonka
margarin
Gluténmentes kenyér
Paprika

Tonhalkrém (4,10)
Abonett
Kigyóborka

Házi szárnyaskrém
Gluténmentes kenyér

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

EN:322 ZS:13,6 TZS:5,0 FH:3,2
SZH:44,9 CK:1,9 SO:1,4

EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3
SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1

EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0
SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4

EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0
SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megnevezése:
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 - Rágyfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezam; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillogóanyagok; 14 - Puhasztók. * - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Olajosmagmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Málna tea
Házi zöldségekrem (10)
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

Erdel gyümölcs tea
Magyaros vajkrém (7)
Abonett
Kígyóborka

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

Citromos tea
Cukkinikrém
Gluténmentes kenyér

Citromos tea
Soproni felvágott
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)
Jégcsapretek

EN:144 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3
SZH:27,3 CK:9,9 SO:0,9

EN:148 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,5
SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2

EN:199 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2
SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2

EN:294 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8
SZH:53,3 CK:11,3 SO:2,1

EN:228 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4
SZH:27,8 CK:9,6 SO:0,7

Görög raguleves
Tejben dara kukoricadarából (7)
Kakao szórat
alma

Csontleves tésztaival (9)
Húsgombóc (3)
Paradicsom mártás (9)
Főtt burgonya (12)

Zellerleves (9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köret

Köménymag leves
Sertés pörkölt
Zöldborsófőzelék (7)

Vegyes gyümölcsleves (7)
Zöldséges szárnyasrizseshús
Csalamádé (10;12)

EN:516 ZS:10,6 TZS:4,9 FH:18,1
SZH:83,8 CK:51,9 SO:1,9

EN:454 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:21,3
SZH:73,2 CK:9,5 SO:4,7

EN:466 ZS:12,6 TZS:1,9 FH:24,8
SZH:60,9 CK:1,3 SO:4,4

EN:616 ZS:30,2 TZS:6,0 FH:26,4
SZH:56,4 CK:12,5 SO:3,5

EN:496 ZS:8,6 TZS:3,1 FH:18,5
SZH:84,2 CK:15,5 SO:1,6

Mátrai csemege szalámi
margarin
Gluténmentes kenyér

Kockasajt, natúr (7)
Gluténmentes kenyér

Szendvics sonka
margarin
Gluténmentes kenyér
Paprika

Tonhalkrém (4;10)
Abonett
Kígyóborka

Házi szárnyaskrém
Gluténmentes kenyér

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

EN:276 ZS:7,2 TZS:5,0 FH:6,3
SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8

EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3
SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1

EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0
SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4

EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0
SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számkódot energiát, 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 - Szója; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szénnitrogén; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA FELSŐ (Gluténmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

<p>Málna tea Házi zöldségkrém (10) Puffasztott rizs (ripsz-roposz)</p>	<p>Erdei gyümölcs tea Magyaros vajkrém (7) Abonett Kígyóuborka</p>	<p>Tej Zdl (7) margarin Puffasztott rizs (ripsz-roposz)</p>	<p>Citromos tea Cukkinikrém Gluténmentes kenyér</p>	<p>Citromos tea Soproni felvágott margarin Puffasztott rizs (ripsz-roposz) Jégsapretek</p>
<p>EN:149 ZS:2,1 TZS:0,6 FH:2,3 SZH:28,5 CK:11,2 SO:0,9</p> <p>Görög raguleves Tejben dara kukoricadarából (7) Kakaó szórárt alma</p>	<p>EN:148 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,5 SZH:23,3 CK:12,4 SO:0,2</p> <p>Csontleves tésztaival (9) Húsgombóc (3) Paradicsom mártás (9) Főtt burgonya (12)</p>	<p>EN:199 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2 SZH:25,7 CK:10,2 SO:0,2</p> <p>Zellerleves (9) Zöldfűszeres csirke ragu Rizs köret</p>	<p>EN:298 ZS:6,4 TZS:1,7 FH:3,8 SZH:54,3 CK:12,3 SO:2,1</p> <p>Köménymag Leves Sertés pötkölt Zöldborsófőzelék (7)</p>	<p>EN:232 ZS:9,7 TZS:3,2 FH:6,4 SZH:28,8 CK:10,6 SO:0,7</p> <p>Vegyes gyümölcsleves (7) Zöldséges szárnyasrizseshús Csalamádé (10,12)</p>
<p>EN:566 ZS:11,9 TZS:5,5 FH:20,3 SZH:90,9 CK:55,4 SO:2,1</p> <p>Mátrai csemege szalámi margarin Gluténmentes kenyér</p>	<p>EN:493 ZS:6,7 TZS:4,6 FH:23,9 SZH:78,4 CK:10,3 SO:3,1</p> <p>Kockasajt, natúr (7) Gluténmentes kenyér</p>	<p>EN:476 ZS:12,9 TZS:1,9 FH:25,0 SZH:62,4 CK:1,5 SO:4,1</p> <p>Szendvics sonka margarin Gluténmentes kenyér Paprika</p>	<p>EN:701 ZS:35,1 TZS:7,1 FH:30,5 SZH:62,0 CK:14,1 SO:4,0</p> <p>Tonhalkrém (4;10) Abonett Kígyóuborka</p>	<p>EN:562 ZS:9,8 TZS:3,5 FH:21,2 SZH:87,1 CK:16,6 SO:1,8</p> <p>Házi szárnyaskrém Gluténmentes kenyér</p>
<p>EN:334 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6 SZH:43,4 CK:2,0 SO:1,9</p>	<p>EN:276 ZS:7,2 TZS:5,0 FH:6,3 SZH:45,0 CK:1,9 SO:1,8</p>	<p>EN:298 ZS:6,9 TZS:2,7 FH:8,3 SZH:48,5 CK:2,5 SO:2,1</p>	<p>EN:202 ZS:13,7 TZS:4,2 FH:8,0 SZH:11,0 CK:0,2 SO:0,4</p>	<p>EN:233 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0 SZH:43,5 CK:1,9 SO:1,4</p>

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított 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 - Rákételek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Szójaabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Citlaktóz; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.



ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (5 Tej-,tojásmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

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

Gyümölcs tea (12)
Olasz felvágott KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)
Kigyóuborka

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

Citromos tea
Sertéspárizsi KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

EN:244 ZS:4,2 TZS:1,1 FH:5,5
SZH:44,7 CK:9,0 SO:1,0

EN:567 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,2
SZH:95,2 CK:24,6 SO:0,2

EN:499 ZS:20,0 TZS:3,8 FH:15,3
SZH:62,2 CK:8,0 SO:0,9

EN:498 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0
SZH:78,9 CK:9,6 SO:0,2

EN:336 ZS:12,2 TZS:4,3 FH:9,5
SZH:45,7 CK:9,0 SO:1,9

Paradicsomleves (1)
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas almaleves (1)
Panírozott halrúd (1;4)
Petrezselymes rizs

Zöldégleves (1;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1)
Sült csirkemell csíkok
Alma Bölcsoéde-Óvoda

Rántott leves (1)
Fasírt golyó (1;6)
Paradicsommártás (1;9)
Főtt burgonya

EN:745 ZS:25,0 TZS:5,4 FH:27,1
SZH:101,3 CK:29,2 SO:2,1

EN:801 ZS:25,2 TZS:2,6 FH:23,1
SZH:111,7 CK:12,8 SO:1,3

EN:488 ZS:10,7 TZS:1,4 FH:13,8
SZH:81,3 CK:4,2 SO:2,2

EN:487 ZS:15,6 TZS:2,2 FH:25,5
SZH:50,9 CK:18,1 SO:3,1

EN:787 ZS:43,1 TZS:6,8 FH:17,6
SZH:76,0 CK:16,1 SO:3,2

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

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

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

BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprika

Barack lekvár
Falusi kenyér (1)

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

EN:364 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:17,5
SZH:57,2 CK:1,2 SO:1,9

EN:283 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7
SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,3

EN:320 ZS:5,4 TZS:0,9 FH:11,2
SZH:58,2 CK:1,2 SO:1,4

EN:206 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:6,0
SZH:43,8 CK:11,2 SO:0,4

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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 - Rájkétek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szojabab; 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.



ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (4 Tejmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

EN	ZS	TZS	FH	EN	ZS	TZS	FH	EN	ZS	TZS	FH	EN	ZS	TZS	FH	EN	ZS	TZS	FH
EN:424	ZS:12,5	TZS:1,2	FH:10,2	EN:364	ZS:7,8	TZS:2,7	FH:17,5	EN:283	ZS:5,2	TZS:0,9	FH:9,7	EN:320	ZS:5,4	TZS:0,9	FH:11,2	EN:206	ZS:0,6	TZS:0,2	FH:6,0
Citromos tea BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek				Tejescávé TM (1) BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)				Gyümölcs tea (12) Olasz felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1) Kígyóúborka				Rizs ital BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)				Citromos tea Sertéspárizsi KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Jégcsapretek			
EN:244	ZS:4,2	TZS:1,1	FH:5,5	EN:567	ZS:14,6	TZS:1,2	FH:11,2	EN:499	ZS:20,0	TZS:3,8	FH:15,3	EN:498	ZS:14,6	TZS:1,2	FH:11,0	EN:336	ZS:12,2	TZS:4,3	FH:9,5
Paradicsomleves (1) Sertés aprópecsenye (1) Bulgur köret (1) Mongol saláta (10)				Fahéjas almaleves (1) Panírozott halrúd (1,4) Petrezselymes rizs				Kolbászos bableves (1,3,9) Gránátos kocka (1,12) Csalamádé (10,12)				Zellerleves (1,9) Finomfőzelék (1) Sült csirkemell csíkok Alma Bölsöde-Óvoda				Tojásleves (1,3) Húsgombóc (3,12) Paradicsommártás (1,9) Főtt burgonya			
EN:745	ZS:25,0	TZS:5,4	FH:27,1	EN:801	ZS:25,2	TZS:2,6	FH:23,1	EN:703	ZS:25,6	TZS:7,4	FH:25,7	EN:487	ZS:15,6	TZS:2,2	FH:25,5	EN:600	ZS:15,8	TZS:5,7	FH:25,0
Áfonyalekvár Vitaminos margarin 20%-os Vizes zsemle (1)				Házi májas Teljes kiőrlésű zsemle (1,6) Hónapos retek				BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiőrlésű kifli (1,6)				BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű zsemle (1,6) Tv paprika				Barack lekvár Falusi kenyér (1)			
EN:101,3	CK:29,2	SO:2,1		EN:111,7	CK:12,8	SO:1,3		EN:89,5	CK:3,8	SO:3,7		EN:50,9	CK:18,1	SO:3,1		EN:83,4	CK:15,5	SO:1,6	

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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 - 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; szulfitok; 13 - Csilafürt; 14 - Puhatestűk. * - édesítőszerrel tartalmaz.

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (15 Sertésmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
Vajkrém, magyaros (7)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

Tejeskávé (1;7)
Vitaminos margarin 20%-os
Sajtós stangli 50g (1;6;7)

Gyümölcs tea (12)
Csirkemellsonka KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)
Kigyóuborka

Forralt tej (7)
Csokis gabonagolyó (1;6;7)

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

EN:317 ZS:11,2 TZS:7,1 FH:6,2
SZH:46,5 CK:9,7 SO:1,4

EN:497 ZS:14,5 TZS:6,0 FH:20,8
SZH:70,3 CK:18,9 SO:1,8

EN:453 ZS:14,3 TZS:1,8 FH:16,5
SZH:62,2 CK:8,2 SO:1,0

EN:280 ZS:4,6 TZS:0,8 FH:10,4
SZH:48,5 CK:23,9 SO:0,5

EN:340 ZS:12,7 TZS:4,7 FH:9,5
SZH:45,7 CK:9,0 SO:2,0

Paradicsomleves (1)
Pulyka aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7)
Panírozott halrúd (1;4)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3;7;10)

Zöldségleves (1;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Panírozott dino szelet
(1;3;6;7;9;10;11)
Alma Bölcsőde-Óvoda

Tojásleves (1;3)
Fasírt golyó (1;6)
Paradicsommártás (1;9)
Főtt burgonya

EN:663 ZS:15,1 TZS:2,0 FH:28,6
SZH:101,3 CK:29,2 SO:2,1

EN:1062 ZS:50,6 TZS:9,4 FH:24,6
SZH:117,7 CK:27,0 SO:3,1

EN:488 ZS:10,7 TZS:1,4 FH:13,8
SZH:81,3 CK:4,2 SO:2,2

EN:798 ZS:40,9 TZS:5,7 FH:22,1
SZH:81,0 CK:18,4 SO:3,6

EN:779 ZS:42,3 TZS:7,0 FH:18,7
SZH:74,7 CK:16,1 SO:2,8

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

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

Gyümölcsös ivójooghurt (7)
Teljeskiőrlésű kiffi (1;6)

Sajtkrém, natúr (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprika

Ízes levél (1;3;7)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

EN:364 ZS:7,8 TZS:2,7 FH:17,5
SZH:57,2 CK:1,2 SO:1,9

EN:334 ZS:3,7 TZS:1,2 FH:12,2
SZH:62,1 CK:12,1 SO:1,4

EN:331 ZS:5,5 TZS:2,5 FH:12,3
SZH:59,6 CK:2,7 SO:1,8

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

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), 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek; * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (8 Diabétesz)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea *
Vajkrém, magyaros (7)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

Tejeskávé (1;7) *
Vitaminos margarin 20%-os
Sajtos stangli 50g (1;6;7)

Erdei gyümölcs tea (12) *
Olasz felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)
Kígyóborka

Citromos tea *
Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Citromos tea *
Sertéspárizsi KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

EN:280 ZS:11,2 Tzs:7,1 FH:6,2
SZH:37,5 CK:0,7 SO:1,4

EN:460 ZS:14,5 Tzs:8,0 FH:20,0
SZH:61,7 CK:0,9 SO:1,8

EN:471 ZS:20,5 Tzs:4,2 FH:15,3
SZH:54,2 CK:0,1 SO:1,0

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

EN:303 ZS:12,7 Tzs:4,7 FH:9,5
SZH:36,7 CK:0,1 SO:2,0

Paradicsomleves (1) *
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7) *
Panírozott halrúd (1;4)
Petrezselymes rizs
Tartármártás (3;7;10) *

Kolbászos bableves (1;3;9)
Gránátos kocka (1;12)
Csalamádé (10;12)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Panírozott dino szelet
(1;3;6;7;9;10;11)
Alma Bölcstöde-Óvoda

Tojásleves (1;3)
Húsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1;9) *
Főtt burgonya

EN:663 ZS:25,0 Tzs:5,4 FH:27,1
SZH:81,3 CK:9,3 SO:2,2

EN:990 ZS:49,4 Tzs:9,5 FH:24,9
SZH:102,1 CK:11,6 SO:3,2

EN:703 ZS:25,6 Tzs:7,4 FH:25,7
SZH:89,5 CK:3,8 SO:3,7

EN:798 ZS:40,9 Tzs:5,7 FH:22,1
SZH:81,0 CK:18,4 SO:3,6

EN:559 ZS:15,8 Tzs:5,7 FH:25,0
SZH:73,4 CK:5,5 SO:1,6

Vitaminos margarin 20%-os
Vizes zsemle (1)

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

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

Sajtkrém, natúr (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Tv paprika

Vitaminos margarin 20%-os
Falusi kenyér (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

EN:364 ZS:7,8 Tzs:2,7 FH:17,5
SZH:57,2 CK:1,2 SO:1,9

EN:287 ZS:5,7 Tzs:1,3 FH:9,7
SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,4

EN:331 ZS:5,5 Tzs:2,5 FH:12,3
SZH:59,6 CK:2,7 SO:1,8

EN:194 ZS:4,6 Tzs:1,4 FH:6,0
SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,5

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számszerűtlen 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 - Rákkeltő; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szojabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Tóth

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

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea *
Vajkrém, magyaros (7)
teljeskiőrésű kenyér (1)
Jégcsapretek

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

Erdei gyümölcs tea (12) *
Olasz felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)
Klgyóúborka

Citromos tea *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)

Citromos tea *
Sertéspárizsi KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér (1)
Jégcsapretek

EN:178 ZS:7,5 TZS:4,6 FH:4,6
SZH:22,3 CK:0,8 SO:0,2
Paradicsomleves (1) *
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

EN:150 ZS:3,9 TZS:0,6 FH:6,4
SZH:21,8 CK:5,4 SO:0,3
Fahéjas szilvaleves (1;7) *
Panirozott halrúd (1;4)
Rizs köret

EN:173 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:6,5
SZH:21,4 CK:0,4 SO:0,5
Kolbászos babbleves (1;3;9)
Gránátos kocka tészta nélkül (12)
Tészta köret (1)

EN:124 ZS:2,5 TZS:0,6 FH:3,9
SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,1
Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Sült csirkemell csíkok
Alma Iskola-ldős
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

EN:173 ZS:6,5 TZS:2,2 FH:6,1
SZH:21,6 CK:0,4 SO:0,5
Tojásleves (1;3)
Húsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1;9) *
Főtt burgonya (12)

EN:467 ZS:21,1 TZS:4,6 FH:18,9
SZH:49,5 CK:4,9 SO:1,2
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

EN:921 ZS:73,6 TZS:9,5 FH:11,9
SZH:48,6 CK:5,2 SO:2,5
Házi májas
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)
Hónapos retek

EN:476 ZS:22,4 TZS:5,5 FH:15,7
SZH:51,5 CK:1,5 SO:2,2
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

EN:439 ZS:13,6 TZS:1,7 FH:22,6
SZH:53,0 CK:14,6 SO:1,3
Sajtkrém, natúr (7)
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)
Tv paprika

EN:360 ZS:7,3 TZS:3,5 FH:17,6
SZH:51,9 CK:4,6 SO:1,3
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

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

EN:105 ZS:4,2 TZS:1,8 FH:5,4
SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2

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

EN:87 ZS:2,7 TZS:1,6 FH:3,0
SZH:12,3 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

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés meggyorazata:
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 (sói; 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 - Csillogóanyag; 14 - Puhítószer; * - édesítőszer tartalmaz.



ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Kalás (8/1/11 20-40-20)

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea *
Vajkrém, magyaros (7)
teljeskiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

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

Erdei gyümölcs tea (12) *
Olasz felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)
Kigyóuborka

Citromos tea *
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Citromos tea *
Sertéspárizsi KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

EN:178 ZS:7,5 TZS:4,6 FH:4,6
SZH:22,3 CK:0,8 SO:0,2

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

EN:173 ZS:6,5 TZS:2,1 FH:6,5
SZH:21,4 CK:0,4 SO:0,5

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

EN:173 ZS:6,5 TZS:2,2 FH:6,1
SZH:21,6 CK:0,4 SO:0,5

Paradicsomleves (1) *
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret 40g (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7) *
Panírozott halrúd (1;4)
Rizs köret

Kolbászos bableves (1;3;9)
Gránátos kocka tészta nélkül (12)
Tészta köret (1)

Zellerleves (1;9)
Finomfőzelék (1;7)
Sült csirkemell csikok
Alma Iskola-ldős

Tojásleves (1;3)
Húsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1;9) *
Főtt burgonya (12)

EN:417 ZS:20,8 TZS:4,6 FH:17,1
SZH:39,7 CK:3,5 SO:1,2

EN:893 ZS:73,1 TZS:9,4 FH:11,3
SZH:43,4 CK:5,2 SO:2,5

EN:372 ZS:17,1 TZS:4,8 FH:13,7
SZH:39,5 CK:0,9 SO:1,5

EN:386 ZS:13,4 TZS:1,7 FH:20,6
SZH:42,6 CK:14,4 SO:1,3

EN:294 ZS:7,1 TZS:3,5 FH:15,9
SZH:39,1 CK:4,6 SO:0,8

Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Házi májas
teljeskiőrlésű kenyér (1)
Hónapos retek

Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Sajtkrém, natúr (7)
teljeskiőrlésű kenyér (1)
Tv paprika

Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)

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

EN:158 ZS:4,4 TZS:1,8 FH:7,3
SZH:21,0 CK:0,4 SO:0,2

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

EN:140 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:4,9
SZH:22,6 CK:1,4 SO:0,3

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

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés meggyorázata:
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 - Csillicsütő; 14 - Puhatestek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Karácsony
kolbász

(8/1/3 diabétesz 50 ebéd)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Paradicsomleves (1) *
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas szilvaleves (1;7) *
Panírozott halrúd (1;4)
Rizs köret

Kolbászos bableves (1;3;9)
Gránátos kocka tészta nélkül (12)
Tészta köret (1)

Zellerleves (1;9)
Finomfűzelék (1;7)
Sült csirkemell csikok
Alma Iskola-Idős
teljeskőrésű kenyér 2dkg (1)

Tojásleves (1;3)
Húsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1;9) *
Főtt burgonya (12)

EN:467 ZS:21,1 TZS:4,6 FH:18,9
SZH:49,5 CK:4,9 SO:1,2

EN:921 ZS:73,6 TZS:9,5 FH:11,9
SZH:48,6 CK:5,2 SO:2,5

EN:476 ZS:22,4 TZS:5,5 FH:15,7
SZH:51,5 CK:1,5 SO:2,2

EN:439 ZS:13,6 TZS:1,7 FH:22,6
SZH:53,0 CK:14,6 SO:1,3

EN:336 ZS:7,2 TZS:3,5 FH:17,0
SZH:47,3 CK:4,6 SO:1,3

Ebéd

Uzsonna

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztonsága 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 - Rákkeltő; 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Magyarországi
Kavacs

(8/4 Diabétesz 45g)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Paradicsomleves (1) *
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

EN:467 ZS:21,1 TZS:4,6 FH:18,9
SZH:49,5 CK:4,9 SO:1,2

Fahéjas szilvaleves (1,7) *
Panírozott halrúd (1,4)
Rizs köret

EN:893 ZS:73,1 TZS:9,4 FH:11,3
SZH:43,4 CK:5,2 SO:2,5

Kolbászos bableves (1,3;9)
Gránátos kocka tészta nélkül (12)
Tészta köret (1)

EN:464 ZS:22,3 TZS:5,4 FH:15,3
SZH:49,1 CK:1,4 SO:2,2

Zellerleves (1;9)
Finomfűzelék (1;7)
Sült csirkemell csíkok
Alma Iskola-Idős
teljeskiörlésű kenyér 2dkg (1)

EN:439 ZS:13,6 TZS:1,7 FH:22,6
SZH:53,0 CK:14,6 SO:1,3

Tojásleves (1;3)
Húsgombóc (3;12)
Paradicsommártás (1;9) *
Főtt burgonya (12)

EN:336 ZS:7,2 TZS:3,5 FH:17,0
SZH:47,3 CK:4,6 SO:1,3

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 - Gyllaofűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

KÖZÉPISKOLA (5 Tej, tojásmentes)
16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

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

Gyümölcs tea (12)
Olasz felvágott KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Vizes zsemle (1)
Kigyóuborka

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

Citromos tea
Sertéspárizsi KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Jégcsapretek

EN:252 ZS:4,3 TZS:1,1 FH:5,8
SZH:46,3 CK:10,0 SO:1,0

EN:567 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,2
SZH:95,2 CK:24,6 SO:0,2

EN:500 ZS:20,0 TZS:3,8 FH:15,4
SZH:62,4 CK:8,0 SO:0,9

EN:498 ZS:14,6 TZS:1,2 FH:11,0
SZH:78,9 CK:9,6 SO:0,2

EN:344 ZS:12,3 TZS:4,3 FH:9,8
SZH:47,3 CK:10,0 SO:1,9

Paradicsomleves (1)
Sertés aprópecsenye (1)
Bulgur köret (1)
Mongol saláta (10)

Fahéjas almaleves (1)
Panírozott halrúd (1,4)
Petrezselymes rizs

Zöldszégleves (1,9)
Gránátos kocka (1,12)
Csalamádé (10,12)

Zellerleves (1,9)
Finomfőzelék (1)
Sült csirkemell csikok
Alma Bölcse-de-Óvoda

Rántott leves (1)
Fasírt golyó (1,6)
Paradicsommártás (1,9)
Főtt burgonya

EN:921 ZS:31,8 TZS:6,6 FH:33,4
SZH:123,2 CK:31,6 SO:2,5

EN:961 ZS:28,5 TZS:3,0 FH:28,7
SZH:136,6 CK:14,5 SO:2,0

EN:575 ZS:12,7 TZS:1,6 FH:16,2
SZH:95,5 CK:4,9 SO:2,4

EN:474 ZS:14,0 TZS:2,1 FH:30,5
SZH:45,8 CK:15,2 SO:3,3

EN:887 ZS:47,7 TZS:8,0 FH:21,5
SZH:85,7 CK:16,9 SO:3,7

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

Házi májas
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)
Hónapos retek

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

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

Barack lekvár
Falusi kenyér (1)

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

EN:394 ZS:10,3 TZS:3,8 FH:19,2
SZH:57,3 CK:1,2 SO:2,5

EN:283 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7
SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,3

EN:329 ZS:5,4 TZS:0,9 FH:11,6
SZH:59,6 CK:1,2 SO:1,4

EN:233 ZS:0,6 TZS:0,2 FH:7,0
SZH:49,2 CK:11,4 SO:0,4

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 - Földmogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA (Gluténmentes)

16. hét 2024.04.15. - 2024.04.21.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Görög raguleves
Teljen dara kukoricadarából (7)
Kakaó szórat
alma

Csontleves tésztaival (9)
Húsgombóc (3)
Paradicsom mártás (9)
Főtt burgonya (12)

Zellerleves (9)
Zöldfűszeres csirke ragu
Rizs köret

Köménymag leves
Sertés pörkölt
Zöldborsófőzelék (7)

Vegyes gyümölcsleves (7)
Zöldszéles szárnyasrizseshús
Csalamádé (10:12)

EN:615

ZS:13,2 TZS:6,1 FH:22,6
SZH:97,9 CK:59,0 SO:2,4

EN:532

ZS:7,5 TZS:5,1 FH:26,0
SZH:84,1 CK:12,1 SO:5,9

EN:492

ZS:14,0 TZS:2,0 FH:25,1
SZH:63,7 CK:1,5 SO:4,8

EN:782

ZS:39,3 TZS:8,0 FH:34,0
SZH:69,1 CK:15,8 SO:4,4

EN:632

ZS:11,0 TZS:4,0 FH:23,9
SZH:98,0 CK:18,7 SO:2,1

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 - 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 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk. * - édesítésszert tartalmaz.

Gasztvital