

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Olajosmagmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:335 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3 SZH:52,7 CK:11,2 SO:1,9</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott margarin Gluténmentes kenyér</p> <p>EN:343 ZS:10,8 TZS:4,3 FH:6,6 SZH:52,9 CK:11,1 SO:1,9</p>	<p>Málna tea Natur sajtkrém (7) Abonett</p> <p>EN:131 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,4 SZH:19,2 CK:10,4 SO:0,6</p>	<p>Tej 2dl (7) Kenőmájás (sertés) Gluténmentes kenyér Kígyóúborka</p> <p>EN:376 ZS:10,2 TZS:3,7 FH:13,3 SZH:56,2 CK:12,3 SO:2,2</p>	
<p>Bakonyi sertés betyárleves (csiperke gombával készül) (9) Tejberizs (7) Fahéj szórat alma</p> <p>EN:600 ZS:7,8 TZS:1,0 FH:22,7 SZH:108,4 CK:51,5 SO:1,7</p>	<p>Zöldszéges tarhonyaleves (9;12) Főtt virsli Paraj mártás (7) Főtt burgonya (12)</p> <p>EN:544 ZS:20,3 TZS:5,4 FH:18,4 SZH:67,8 CK:9,3 SO:3,6</p>	<p>Kertész leves (9) Egyben sertésvagdalt Tökfőzelék (7)</p> <p>EN:406 ZS:16,4 TZS:4,6 FH:16,8 SZH:46,9 CK:5,3 SO:2,4</p>	<p>Brokkoli krémleves (7;12) Bolognai spagetti (sertés)</p> <p>EN:439 ZS:9,0 TZS:6,4 FH:20,3 SZH:67,4 CK:3,9 SO:1,9</p>	
<p>Petrezselymes margarin Abonett</p> <p>EN:160 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,3 SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2</p>	<p>Kockasajt, natúr (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Kígyóúborka</p> <p>EN:150 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:5,2 SZH:18,0 CK:0,2 SO:0,5</p>	<p>Magyaros vajkrém (7) Gluténmentes kenyér Paprika</p> <p>EN:352 ZS:14,1 TZS:9,2 FH:4,7 SZH:49,5 CK:2,7 SO:1,6</p>	<p>Cukkínikrém Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)</p> <p>EN:127 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:2,4 SZH:16,8 CK:0,5 SO:0,8</p>	

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



## ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.huBudapest ISKOLA ALSÓ (Tej-, szójamentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Citromos tea Baromfi párizsi margarin vizes zsemle (1)	Gyümölcs tea Soproni felvágott margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Málna tea Sonkakerém vizes zsemle (1)	Rizs ital Kenőmájás (sertés) vizes kifli (1) Klgyóuborka	
EN:269 ZS:9,2 TZS:2,6 FH:7,7 SZH:37,7 CK:10,1 SO:0,6	EN:401 ZS:10,4 TZS:3,3 FH:13,4 SZH:61,4 CK:10,1 SO:0,7	EN:275 ZS:9,3 TZS:3,0 FH:8,6 SZH:38,0 CK:10,2 SO:0,8	EN:347 ZS:8,8 TZS:2,9 FH:8,9 SZH:57,2 CK:10,8 SO:0,8	
Bakonyi sertés betyárleves (csiperke gombával készül) (1;9) Tejberizs Fahéj szórát alma	Zöldeséges tarhonyaleves (1) Főtt virsli Paraj mártás (1) Főtt burgonya (12)	Kertész leves (1;3;9) Egyben sertésvagdalt Töktészék (1) *	Brokkoli krémleves (1;12) Bolognai spagetti sertés (1)	
EN:615 ZS:7,3 TZS:1,5 FH:15,8 SZH:120,1 CK:48,9 SO:1,6	EN:560 ZS:19,3 TZS:5,6 FH:18,1 SZH:73,9 CK:6,4 SO:3,5	EN:413 ZS:14,5 TZS:4,8 FH:18,0 SZH:51,8 CK:2,9 SO:2,6	EN:573 ZS:16,1 TZS:5,1 FH:23,7 SZH:81,4 CK:13,0 SO:2,0	
Petrezselymes margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)	sült paprikakerém vizes kifli (1) Klgyóuborka	magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paprika	Cukkínkrém Teljes kiőrlésű kenyér (1)	
EN:372 ZS:13,2 TZS:3,9 FH:9,8 SZH:51,7 CK:0,9 SO:0,1	EN:311 ZS:18,7 TZS:5,7 FH:5,0 SZH:29,6 CK:1,0 SO:0,1	EN:449 ZS:19,4 TZS:5,8 FH:10,6 SZH:55,8 CK:0,9 SO:0,4	EN:316 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:10,6 SZH:52,8 CK:1,3 SO:0,8	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztonsága érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom: teljes magyarországi EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (tejlaktóz; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákképző; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földmogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfűt; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszer tartalmaz.

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Szójamentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Citromos tea Baromfi párizsi margarin vizes zsemle (1)	Gyümölcs tea Soproni felvágott margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1)		Málna tea Natúr sajkkrém (7) vizes zsemle (1)	Téj 2dl (7) Kenőmájás (sertés) vizes kifli (1) Kígyóuborka
EN:269 ZS:9,2 TZS:2,6 FH:7,7 SZH:37,7 CK:10,1 SO:0,6	EN:401 ZS:10,4 TZS:3,3 FH:13,4 SZH:61,4 CK:10,1 SO:0,7	EN:	EN:218 ZS:4,2 TZS:2,4 FH:5,5 SZH:38,4 CK:11,1 SO:0,4	EN:309 ZS:9,2 TZS:2,5 FH:14,7 SZH:41,2 CK:11,2 SO:0,9
Bakonyi sertés betyárleves (csiperke gombával, tejföllel készül) (1;7) Tejberizs (7) Fahéj szórát alma	Zöldséges tarhonyaleves (1) Főtt virsli Paraj mártás (1;7) Főtt burgonya (12)		Kertész leves (1;3;9) Egyben sertésvagdalt Tökfőzelék (1;7;12)	Brokkoli krémleves (1;7;12) Bolognai spagetti sertés (1)
EN:668 ZS:15,1 TZS:3,1 FH:22,9 SZH:109,2 CK:50,9 SO:1,7	EN:593 ZS:20,6 TZS:5,5 FH:21,4 SZH:76,3 CK:10,4 SO:3,6	EN:	EN:428 ZS:16,8 TZS:4,8 FH:17,8 SZH:50,1 CK:5,7 SO:2,5	EN:589 ZS:18,1 TZS:5,0 FH:26,9 SZH:78,2 CK:6,6 SO:2,0
Petrezselymes margarín Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Kockasajt, natúr (7) vizes kifli (1) Kígyóuborka		Magyaros vajkrém (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) Paprika	Cukkínikrém Teljes kiőrlésű kenyér (1)
EN:372 ZS:13,2 TZS:3,9 FH:9,8 SZH:51,7 CK:0,9 SO:0,1	EN:213 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:8,0 SZH:30,5 CK:0,8 SO:0,5	EN:	EN:410 ZS:13,6 TZS:8,1 FH:11,4 SZH:57,9 CK:1,7 SO:0,4	EN:316 ZS:5,9 TZS:0,7 FH:10,6 SZH:52,8 CK:1,3 SO:0,8

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

**Gasztvital**

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Tojás-, olajosmagmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea  
Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Gyümölcs tea  
Soproni felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Málna tea  
Natur sajtkrém (7)  
Abonett

Tej 2dl (7)  
Kenőmájás (sertés)  
Gluténmentes kenyér  
Kigyóúborka

EN:335 ZS:10,2 Tzs:3,8 FH:6,3  
SZH:52,7 CK:11,2 SO:1,9

EN:343 ZS:10,8 Tzs:4,3 FH:6,6  
SZH:52,9 CK:11,1 SO:1,9

EN: ZS: Tzs: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:131 ZS:4,1 Tzs:2,4 FH:3,4  
SZH:19,2 CK:10,4 SO:0,6

EN:376 ZS:10,2 Tzs:3,7 FH:13,3  
SZH:56,2 CK:12,3 SO:2,2

Bakonyi sertés betyárleves  
(csiperke gombával készül) (9)  
Tejberizs (7)  
Fahéj szórát  
alma

Zöldeséges tarhonyaleves (9;12)  
Főtt virsli  
Paraj mártás (7)  
Főtt burgonya (12)

Kertész leves (9)  
Egyben sertésvagdalt  
Tökfőzelék (7)

Brokkoli krémleves (7;12)  
Bolognai spagetti (sertés)

EN:600 ZS:7,8 Tzs:1,0 FH:22,7  
SZH:108,4 CK:51,5 SO:1,7

EN:544 ZS:20,3 Tzs:5,4 FH:18,4  
SZH:67,8 CK:9,3 SO:3,6

EN: ZS: Tzs: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:406 ZS:16,4 Tzs:4,6 FH:16,8  
SZH:46,9 CK:5,3 SO:2,4

EN:439 ZS:9,0 Tzs:6,4 FH:20,3  
SZH:67,4 CK:3,9 SO:1,9

Petrezselymes margarin  
Abonett

Kockasajt, natúr (7)  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)  
Kigyóúborka

Magyaros vajkrém (7)  
Gluténmentes kenyér  
Paprika

Cukkínikrém  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

EN:160 ZS:12,5 Tzs:3,9 FH:2,3  
SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2

EN:150 ZS:6,0 Tzs:3,8 FH:5,2  
SZH:18,0 CK:0,2 SO:0,5

EN: ZS: Tzs: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:352 ZS:14,1 Tzs:9,2 FH:4,7  
SZH:49,5 CK:2,7 SO:1,6

EN:127 ZS:5,2 Tzs:0,6 FH:2,4  
SZH:16,8 CK:0,5 SO:0,8

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap villozlatásának 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 - Ráktétélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szója; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csilofájt; 14 - Puhatestiek. \* - édesítőszer tartalmaz.

**Gasztvital**

# ÉTLLAP

info@gasztvitalpest  
gasztvital.hu

BUDAPEST ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tej-, tojás-, olajosmag-, fruktózszegény)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tea szőlőcukorral  
Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Tea szőlőcukorral (12)  
Soproni felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Tea szőlőcukorral  
Sonkakerém  
Abonett

Rizs ital  
Kenőmájás (sertés)  
Gluténmentes kenyér

EN:313 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3  
SZH:47,3 CK:5,8 SO:1,9

EN:322 ZS:10,8 TZS:4,3 FH:6,6  
SZH:47,8 CK:5,9 SO:1,9

EN:166 ZS:9,2 TZS:3,0 FH:6,4  
SZH:13,7 CK:4,4 SO:0,9

EN:402 ZS:9,7 TZS:4,1 FH:6,5  
SZH:20,5 CK:11,9 SO:2,1

Bakonyi sertés belyárléves  
(csipetke gombával készül) (9)  
Tejberizs szőlőcukorral  
Fahéj szórát szőlőcukorral

Zöldeséges tarhonyaléves (9;12)  
Főtt virsli  
Paraj mártás  
Főtt burgonya (12)

Kertész leves (9)  
Egyben sertésvagdalt  
Töktőzelék

Brokkoli krémleves (12)  
Carbonara spagetti

EN:558 ZS:7,0 TZS:1,4 FH:16,0  
SZH:107,0 CK:39,1 SO:1,7

EN:511 ZS:19,0 TZS:5,4 FH:15,2  
SZH:65,4 CK:5,2 SO:3,6

EN:369 ZS:14,3 TZS:4,7 FH:16,5  
SZH:53,3 CK:7,7 SO:2,5

EN:594 ZS:16,2 TZS:3,4 FH:15,4  
SZH:94,5 CK:12,5 SO:4,0

Petrezselymes margarin  
Abonett

sült paprikakerém  
Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

magyaros margarinkrém  
Gluténmentes kenyér

Cukkinikrém  
Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

EN:160 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,3  
SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2

EN:243 ZS:18,4 TZS:5,8 FH:1,9  
SZH:16,6 CK:0,3 SO:0,1

EN: EN:  
ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:368 ZS:19,6 TZS:6,9 FH:3,0  
SZH:43,2 CK:1,9 SO:1,7

EN:127 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:2,4  
SZH:16,8 CK:0,5 SO:0,8

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Táppontig tartalom 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 - Raktéj; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Sójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szesámma; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestiek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

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

18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

EN	ZS	TZS	FH	EN	ZS	TZS	FH	EN	ZS	TZS	FH	EN	ZS	TZS	FH	EN	ZS	TZS	FH												
EN:335	ZS:10,2 SZH:52,7	TZS:3,8 CK:11,2	FH:6,3 SO:1,9	EN:343	ZS:10,8 SZH:52,9	TZS:4,3 CK:11,1	FH:6,6 SO:1,9	EN:187	ZS:9,2 SZH:18,8	TZS:3,0 CK:9,5	FH:6,4 SO:0,9	EN:414	ZS:9,8 SZH:72,2	TZS:4,1 CK:11,9	FH:7,5 SO:2,1	EN:160	ZS:12,5 SZH:9,0	TZS:3,9 CK:0,2	FH:2,3 SO:0,2												
Citromos tea Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér				Gyümölcs tea Soproni felvágott margarin Gluténmentes kenyér				Málna tea Sonkakrém Abonett				Rizs ital Kenőmájás (sertés) Gluténmentes kenyér Klgyóuborka				Bakonyi sertés betyárleves (csiperke gombával készül) (9) Telberizs Fahéj szórát alma				Zöldséges tarhonyaleves (9:12) Főtt virsli Paraj mártás Főtt burgonya (12)				Kertész leves (9) Egyben sertésvagdalt Tökfőzelék				Brokkoli krémleves (12) Bolognai spagetti (sertés)			
EN:642	ZS:7,4 SZH:126,0	TZS:1,4 CK:51,1	FH:16,4 SO:1,7	EN:511	ZS:19,0 SZH:65,4	TZS:5,4 CK:5,2	FH:15,2 SO:3,6	EN:369	ZS:14,3 SZH:53,3	TZS:4,7 CK:7,7	FH:16,5 SO:2,5	EN:516	ZS:8,0 SZH:89,2	TZS:4,6 CK:10,7	FH:20,4 SO:2,0	EN:127	ZS:5,2 SZH:16,8	TZS:0,6 CK:0,5	FH:2,4 SO:0,8												
Petrezselymes margarin Abonett				sült paprikakrém Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Klgyóuborka				magyaros margarinkrém Gluténmentes kenyér Paprika				Cukkinikrém Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)																			

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tapanyagtartalom 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; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.



# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tejmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea  
Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Gyümölcs tea  
Soproni felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Málna tea  
Sonkakrém  
Abonett

Rizs ital  
Kenőmájás (sertés)  
Gluténmentes kenyér  
Kígyóuborka

EN:335 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3  
SZH:52,7 CK:11,2 SO:1,9

EN:343 ZS:10,8 TZS:4,3 FH:6,6  
SZH:52,9 CK:11,1 SO:1,9

EN: EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:187 ZS:9,2 TZS:3,0 FH:6,4  
SZH:18,8 CK:9,5 SO:0,9

EN:414 ZS:9,8 TZS:4,1 FH:7,5  
SZH:72,2 CK:11,9 SO:2,1

Bakonyi sertés betyárleves  
(csiperke gombával készül) (9)  
Tejberizs  
Fahéj szórát  
alma

Zöldszéges tarhonyaleves (9,12)  
Főtt virsli  
Paraj mártás  
Főtt burgonya (12)

Kertész leves (9)  
Egyben sertésvagdalt  
Tökfőzelék

Brokkoli krémleves (12)  
Bolognai spagetti (sertés)

EN:642 ZS:7,4 TZS:1,4 FH:16,4  
SZH:126,0 CK:51,1 SO:1,7

EN:511 ZS:19,0 TZS:5,4 FH:15,2  
SZH:65,4 CK:5,2 SO:3,6

EN: EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:369 ZS:14,3 TZS:4,7 FH:16,5  
SZH:53,3 CK:7,7 SO:2,5

EN:516 ZS:8,0 TZS:4,6 FH:20,4  
SZH:89,2 CK:10,7 SO:2,0

Petrezselymes margarin  
Abonett

sült paprikakrém  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)  
Kígyóuborka

magyaros margarinkrém  
Gluténmentes kenyér  
Paprika

Cukkínikrém  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

EN:160 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,3  
SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2

EN:247 ZS:18,4 TZS:5,8 FH:2,2  
SZH:17,1 CK:0,3 SO:0,1

EN: EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:391 ZS:19,8 TZS:6,9 FH:3,8  
SZH:47,3 CK:1,9 SO:1,7

EN:127 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:2,4  
SZH:16,8 CK:0,5 SO:0,8

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

**Gasztvital**

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tojásmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea  
Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Gyümölcs tea  
Soproni felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Málna tea  
Natúr sajtkrém (7)  
Abonett

Tej 2dl (7)  
Kenőmájás (sertés)  
Gluténmentes kenyér  
Kígyóuborka

EN:335 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3  
SZH:52,7 CK:11,2 SO:1,9

EN:343 ZS:10,8 TZS:4,3 FH:6,6  
SZH:52,9 CK:11,1 SO:1,9

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:131 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,4  
SZH:19,2 CK:10,4 SO:0,6

EN:376 ZS:10,2 TZS:3,7 FH:13,3  
SZH:56,2 CK:12,3 SO:2,2

Bakonyi sertés betyárleves  
(csiperke gombával készül) (9)  
Tejberizs (7)  
Fahéj szórat  
alma

Zöldszéges tarhonyaleves (9;12)  
Főtt virsli  
Paraj mártás (7)  
Főtt burgonya (12)

Kertész leves (9)  
Egyben sertésvagdalt  
Tökfőzelék (7)

Brokkoli krémleves (7;12)  
Bolognai spagetti (sertés)

EN:600 ZS:7,8 TZS:1,0 FH:22,7  
SZH:108,4 CK:51,5 SO:1,7

EN:544 ZS:20,3 TZS:5,4 FH:18,4  
SZH:67,8 CK:9,3 SO:3,6

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:406 ZS:16,4 TZS:4,6 FH:16,8  
SZH:46,9 CK:5,3 SO:2,4

EN:439 ZS:9,0 TZS:6,4 FH:20,3  
SZH:67,4 CK:3,9 SO:1,9

Petrezselymes margarin  
Abonett

Kockasajt, natúr (7)  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)  
Kígyóuborka

Magyaros vajkrém (7)  
Gluténmentes kenyér  
Paprika

Cukkiníkrém  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

EN:160 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,3  
SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2

EN:150 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:5,2  
SZH:18,0 CK:0,2 SO:0,5

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:352 ZS:14,1 TZS:9,2 FH:4,7  
SZH:49,5 CK:2,7 SO:1,6

EN:127 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:2,4  
SZH:16,8 CK:0,5 SO:0,8

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 - Szójababb; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestiek. \* - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital



# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Mogyorómentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea  
Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Gyümölcs tea  
Soproni felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Málna tea  
Natur sajtkrém (7)  
Abonett

Tej 2dl (7)  
Kenőmájás (sertés)  
Gluténmentes kenyér  
Kígyóuborka

EN:335 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3  
SZH:52,7 CK:11,2 SO:1,9

EN:343 ZS:10,8 TZS:4,3 FH:6,6  
SZH:52,9 CK:11,1 SO:1,9

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:131 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,4  
SZH:19,2 CK:10,4 SO:0,6

EN:376 ZS:10,2 TZS:3,7 FH:13,3  
SZH:56,2 CK:12,3 SO:2,2

Bakonyi sertés betyárleves  
(csiperke gombával készül) (9)  
Tejberizs (7)  
Fahéj szórát  
alma

Zöldseges tarhonyaleves (9;12)  
Főtt virsli  
Paraj mártás (7)  
Főtt burgonya (12)

Kertész leves (9)  
Egyben sertésvagdalt  
Tökfőzelék (7)

Brokkoli Krémleves (7;12)  
Bolognai spagetti (sertés)

EN:600 ZS:7,8 TZS:1,0 FH:22,7  
SZH:108,4 CK:51,5 SO:1,7

EN:544 ZS:20,3 TZS:5,4 FH:18,4  
SZH:67,8 CK:9,3 SO:3,6

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:406 ZS:16,4 TZS:4,6 FH:16,8  
SZH:46,9 CK:5,3 SO:2,4

EN:439 ZS:9,0 TZS:6,4 FH:20,3  
SZH:67,4 CK:3,9 SO:1,9

Petrezselymes margarin  
Abonett

Kockasajt, natúr (7)  
Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)  
Kígyóuborka

Magyaros vajkrém (7)  
Gluténmentes kenyér  
Paprika

Cukkinikrém  
Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

EN:160 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,3  
SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2

EN:150 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:5,2  
SZH:18,0 CK:0,2 SO:0,5

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:352 ZS:14,1 TZS:9,2 FH:4,7  
SZH:49,5 CK:2,7 SO:1,6

EN:127 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:2,4  
SZH:16,8 CK:0,5 SO:0,8

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap világhozzászólásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom: teljes magyarázat:  
EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (fehérje; g/adag), FH (féhérje; 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; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. \* - édesítésszent tartalmaz.

**Gasztvital**

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Gluténmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea  
Baromfi párizsi  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Gyümölcs tea  
Soproni felvágott  
margarin  
Gluténmentes kenyér

Málna tea  
Natur sajtkrém (7)  
Abonett

Tej 2dl (7)  
Kenőmájás (sertés)  
Gluténmentes kenyér  
Kigyóuborka

EN:335 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3  
SZH:52,7 CK:11,2 SO:1,9

EN:343 ZS:10,8 TZS:4,3 FH:6,6  
SZH:52,9 CK:11,1 SO:1,9

EN: EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:131 ZS:4,1 TZS:2,4 FH:3,4  
SZH:19,2 CK:10,4 SO:0,6

EN:376 ZS:10,2 TZS:3,7 FH:13,3  
SZH:56,2 CK:12,3 SO:2,2

Bakonyi sertés betyárleves  
(csiperke gombával készül) (9)  
Telberizs (7)  
Fahéj szórát  
alma

Zöldszéges tahonyaleves (9;12)  
Főtt virsli  
Paraj mártás (7)  
Főtt burgonya (12)

Kertész leves (9)  
Egyben sertésvagdalt  
Tökfőzelék (7)  
Paprika

Brokkoli krémleves (7;12)  
Bolognai spagetti (sertés)

EN:600 ZS:7,8 TZS:1,0 FH:22,7  
SZH:108,4 CK:51,5 SO:1,7

EN:544 ZS:20,3 TZS:5,4 FH:18,4  
SZH:67,8 CK:9,3 SO:3,6

EN: EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:406 ZS:16,4 TZS:4,6 FH:16,8  
SZH:46,9 CK:5,3 SO:2,4

EN:439 ZS:9,0 TZS:6,4 FH:20,3  
SZH:67,4 CK:3,9 SO:1,9

Petrezselymes margarin  
Abonett

Kockasajt, natúr (7)  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)  
Kigyóuborka

Magyaros vajkrém (7)  
Gluténmentes kenyér  
Paprika

Cukkinikrém  
Puffasztott rizs (ripsz-roposz)

EN:160 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,3  
SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2

EN:150 ZS:6,0 TZS:3,8 FH:5,2  
SZH:18,0 CK:0,2 SO:0,5

EN: EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:352 ZS:14,1 TZS:9,2 FH:4,7  
SZH:49,5 CK:2,7 SO:1,6

EN:127 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:2,4  
SZH:16,8 CK:0,5 SO:0,8

Uzsonna

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 - Sojabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillogítór; 14 - Puhatestiek; \* - édesítőszer tartalmaz.

**Gasztvital**

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (15 Sertésmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Tormás szendvicskrém (7:12)  
Stangli (1;5;6;7;8;11;13)

Tejeskávé (1;7)

Tonhalkrém (4;6;7;10)  
Falusi kenyér (1)  
Klgyóuborka

Kakao (7)

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

Citromos tea

Csirkeemlisonka KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
Falusi kenyér (1)  
Kápia paprika

Tízórai

EN:265 ZS:14,4 TZS:5,1 FH:3,5  
SZH:29,2 CK:10,1 SO:0,7

Lencseleves (1;9;10)

Töktőzelék (1;7)  
Fasírt golyó (1;6)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:392 ZS:12,1 TZS:4,4 FH:17,8  
SZH:53,1 CK:19,5 SO:1,2

Daragaluska leves (1;3;9)

Sóska mártás (1;7)  
Főtt tojás (3)  
Főtt burgonya  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)  
(1)

EN:319 ZS:9,2 TZS:3,3 FH:14,0  
SZH:44,8 CK:19,5 SO:1,1

Paradicsomleves (1)

Levesbetét tészta (1)  
Rántott sajt (1;3;7)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3;7;10)

EN:254 ZS:3,9 TZS:1,2 FH:10,9  
SZH:43,2 CK:10,9 SO:1,1

Zöldéggkrémleves (1;7;9)

Paprikás burgonya virsliivel (12)  
Káposztasaláta (10)  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)  
(1)

Ebéd

EN:801 ZS:47,7 TZS:9,7 FH:23,7  
SZH:65,2 CK:2,0 SO:3,1

Sajtos baromfi párizsi (7)

Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Tv paprika

EN:670 ZS:26,3 TZS:5,7 FH:20,9  
SZH:80,4 CK:8,8 SO:1,6

Kockasajt, natúr (7)

Kifli 50g (1;7)

EN:1218 ZS:58,4 TZS:14,0 FH:25,4  
SZH:145,5 CK:28,9 SO:3,5

Soproni felvágott KREL

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

EN:566 ZS:22,2 TZS:5,0 FH:17,7  
SZH:67,9 CK:2,3 SO:3,4

Burgonyás pogácsa (1;3;7)

Uzsonna

EN:229 ZS:7,4 TZS:2,4 FH:8,8  
SZH:31,7 CK:0,2 SO:1,6

Sajtos baromfi párizsi (7)

EN:195 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:7,0  
SZH:27,3 CK:0,2 SO:1,2

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:232 ZS:8,7 TZS:3,0 FH:9,3  
SZH:30,0 CK:1,0 SO:1,4

EN:207 ZS:11,0 TZS:3,2 FH:4,2  
SZH:25,8 CK:0,7 SO:1,2

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 - 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 - Cilliaért; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszerrel tartalmaz.

**Gasztvital**

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (8 Diabétesz)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea \*  
Tormás szendvicsskrém (7;12)  
Stangli (1;5;6;7;8;11;13)

Tejeskávé (1;7) \*  
Tonhalkrém (4;6;7;10)  
Falusi kenyér (1)  
Kígyóborka

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

Citromos tea \*  
Szendvicssonka KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
Falusi kenyér (1)  
Kápia paprika

EN:228 ZS:14,4 TZS:5,1 FH:3,5  
SZH:20,2 CK:1,1 SO:0,7

EN:355 ZS:12,1 TZS:6,4 FH:17,0  
SZH:44,5 CK:1,5 SO:1,2

EN:274 ZS:8,9 TZS:5,1 FH:13,0  
SZH:35,0 CK:0,5 SO:1,1

EN:222 ZS:4,2 TZS:1,5 FH:10,9  
SZH:34,8 CK:2,4 SO:1,2

Lencseleves (1;9;10)  
Tökfőzelék (1;7)  
Fasírt golyó (1;6)  
felbarna kenyér (ebédhez) (1)

Daragaluska leves (1;3;9)  
Sóska mártás (1;7)  
Főtt tojás (3)  
Főtt burgonya  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

Paradicsomleves (1)  
Levesbetét tészta (1)  
Rántott sajt (1;3;7)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3;7;10)

Zöldségkrémleves (1;7;9)  
Paprikás burgonya kolbásszal (12)  
Káposztasaláta (10)  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

EN:801 ZS:47,7 TZS:9,7 FH:23,7  
SZH:65,2 CK:2,0 SO:3,1

EN:670 ZS:26,3 TZS:5,7 FH:20,9  
SZH:80,4 CK:8,8 SO:1,6

EN:1218 ZS:58,4 TZS:14,0 FH:25,4  
SZH:145,5 CK:28,9 SO:3,5

EN:567 ZS:24,4 TZS:6,6 FH:14,0  
SZH:67,0 CK:2,2 SO:2,8

Sajtos baromfiipárizsi (7)  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Tv paprika

Kockasajl, natúr (7)  
Kifli 50g (1;7)

Soproni felvágott KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)  
Jégcsaprettek

Burgonyás pogácsa (1;3;7)

EN:229 ZS:7,4 TZS:2,4 FH:8,8  
SZH:31,7 CK:0,2 SO:1,6

EN:195 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:7,0  
SZH:27,3 CK:0,2 SO:1,2

EN:232 ZS:8,7 TZS:3,0 FH:9,3  
SZH:30,0 CK:1,0 SO:1,4

EN:207 ZS:11,0 TZS:3,2 FH:4,2  
SZH:25,8 CK:0,7 SO:1,2

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap végköztartásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számozott energia); kcal/(adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (tejfél; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (sót; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rádfélék; 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (2 Tojásmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Tormás szendvicskrém (7;12)  
Stangli (1;5;6;7;8;11;13)

Tejeskávé (1;7)

Tonhalkrém (4;6;7;10)  
Falusi kenyér (1)  
Kívóúborka

Kakaó (7)

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

Citromos tea

Szendvicssonka KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
Falusi kenyér (1)  
Kápia paprika

EN:265 ZS:14,4 Tzs:5,1 FH:3,5  
SZH:29,2 CK:10,1 SO:0,7

EN:392 ZS:12,1 Tzs:4,4 FH:17,8  
SZH:53,1 CK:19,5 SO:1,2

EN: ZS: Tzs: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:319 ZS:9,2 Tzs:3,3 FH:14,0  
SZH:44,8 CK:19,5 SO:1,1

EN:259 ZS:4,2 Tzs:1,5 FH:10,9  
SZH:43,8 CK:11,4 SO:1,2

Lencseleves (1;9;10)

Tökfőzelék (1;7)  
Fasírt golyó (1;6)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldségleves (1;9)  
Sóska mártás (1;7)  
Főtt vörslili  
Főtt burgonya  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)  
(1)

Paradicsomleves (1)  
Levesbetét tészta (1)  
Rántott csirkemell (1)  
Párolt rizs

Zöldségkrémleves (1;7;9)  
Paprikás burgonya kolbásszal (12)  
Káposztasaláta (10)  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)  
(1)

EN:801 ZS:47,7 Tzs:9,7 FH:23,7  
SZH:65,2 CK:2,0 SO:3,1

EN:694 ZS:31,6 Tzs:7,1 FH:17,1  
SZH:78,9 CK:9,4 SO:2,9

EN: ZS: Tzs: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:921 ZS:25,1 Tzs:3,0 FH:26,1  
SZH:147,5 CK:21,1 SO:2,5

EN:567 ZS:24,4 Tzs:6,6 FH:14,0  
SZH:67,0 CK:2,2 SO:2,8

Sajtos baromfi párizsi (7)

Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Tv paprika

Kockasajj, natúr (7)  
Kifli 50g (1;7)

Soproni felvágott KREL

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

Vitaminos margarin 20%-os  
Falusi kenyér (1)

EN:229 ZS:7,4 Tzs:2,4 FH:8,8  
SZH:31,7 CK:0,2 SO:1,6

EN:195 ZS:6,0 Tzs:4,0 FH:7,0  
SZH:27,3 CK:0,2 SO:1,2

EN: ZS: Tzs: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:232 ZS:8,7 Tzs:3,0 FH:9,3  
SZH:30,0 CK:1,0 SO:1,4

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 biztonság 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 (sól; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Sójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szexámmar; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

**Gasztvital**

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (5 Tej-,tojásmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

EN:258 ZS:9,8 Tzs:1,6 FH:5,1 SZH:36,0 CK:9,3 SO:0,2 Lencseleves (1;9;10) Tökfőzelék (1) Fasírt golyó (1;6) félbarna kenyér (ebédhez) (1)	EN:511 ZS:17,9 Tzs:4,7 FH:11,9 SZH:75,1 CK:25,7 SO:0,9 Zöldsegleves (1;9) Sóska mártás (1) Főtt virsli Főtt burgonya teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)	EN:330 ZS:6,5 Tzs:1,4 FH:6,9 SZH:42,5 CK:20,1 SO:0,6 Paradicsomleves (1) Levesbetét tészta (1) Rántott csirkemell (1) Párolt rizs	EN:272 ZS:5,7 Tzs:1,7 FH:10,9 SZH:43,8 CK:11,4 SO:1,1 Zöldseglelemleves (1;9) Paprikás burgonya kolbásszal (12) Káposztasaláta (10) teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)
EN:755 ZS:42,0 Tzs:6,7 FH:23,0 SZH:65,0 CK:3,3 SO:3,1 Baromfiipárizsi BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Tv paprika	EN:673 ZS:28,8 Tzs:5,6 FH:16,7 SZH:80,6 CK:9,8 SO:3,0 BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)	EN:921 ZS:25,1 Tzs:3,0 FH:26,1 SZH:147,5 CK:21,1 SO:2,5 Soproni felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű zsemle (1,6) Jégcsapretek	EN:554 ZS:22,7 Tzs:6,7 FH:13,7 SZH:67,8 CK:2,1 SO:2,8 BEBO margarin 35% (mini) Falusi kenyér (1)
EN:248 ZS:9,2 Tzs:2,8 FH:8,1 SZH:31,9 CK:0,3 SO:1,5	EN:200 ZS:7,8 Tzs:0,8 FH:5,1 SZH:26,4 CK: SO:	EN:245 ZS:10,2 Tzs:3,2 FH:9,3 SZH:30,0 CK:1,0 SO:1,3	EN:189 ZS:4,1 Tzs:1,0 FH:6,0 SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,4

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 (tejtartalom, 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 - 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 - Puhatestűk. \* - édesítésszert tartalmaz.

**Gasztvital**

## ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.huISKOLA ALSÓ (4 Tejmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Tormás szendvicsskrém Tm (12)  
Vizes zsemle (1)

Tejeskávé TM (1)

Tonhalkrém (4;6;10)  
Falusi kenyér (1)  
Kívóúborka

Kakaós rizsital

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

Citromos tea

Szendvicssonka KREL  
BEBO margarin 35% (mini)  
Falusi kenyér (1)  
Kápia paprika

EN:258 ZS:9,8 TZS:1,6 FH:5,1

SZH:36,0 CK:9,3 SO:0,2

EN:511 ZS:17,9 TZS:4,7 FH:11,9

SZH:75,1 CK:25,7 SO:0,9

EN:

ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:330 ZS:6,5 TZS:1,4 FH:6,9

SZH:42,5 CK:20,1 SO:0,6

EN:272 ZS:5,7 TZS:1,7 FH:10,9

SZH:43,8 CK:11,4 SO:1,1

Lencseleves (1;9;10)

Tökfőzelék (1)  
Fasírt golyó (1;6)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Daragalska leves (1;3;9)

Sóska mártás (1)  
Főtt tojás (3)  
Főtt burgonya  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)  
(1)

Paradicsomleves (1)

Levesbetét tészta (1)  
Rántott csirkemell (1)  
Párolt rizs

Zöldéggkrémleves (1;9)

Paprikás burgonya kolbásszal (12)  
Káposztasaláta (10)  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)  
(1)

EN:755 ZS:42,0 TZS:6,7 FH:23,0

SZH:65,0 CK:3,3 SO:3,1

EN:649 ZS:23,5 TZS:4,2 FH:20,5

SZH:82,1 CK:9,3 SO:1,6

EN:

ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:921 ZS:25,1 TZS:3,0 FH:26,1

SZH:147,5 CK:21,1 SO:2,5

EN:554 ZS:22,7 TZS:6,7 FH:13,7

SZH:67,8 CK:2,1 SO:2,8

Baromfiipárizsi

BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Tv paprika

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

Soproni felvágott KREL

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

BEBO margarin 35% (mini)

Falusi kenyér (1)

EN:248 ZS:9,2 TZS:2,8 FH:8,1

SZH:31,9 CK:0,3 SO:1,5

EN:200 ZS:7,8 TZS:0,8 FH:5,1

SZH:26,4 CK: SO:

EN:

ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:245 ZS:10,2 TZS:3,2 FH:9,3

SZH:30,0 CK:1,0 SO:1,3

EN:189 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,0

SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,4

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap világhozzátadásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztonságára 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 - Rózkéreg; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszer tartalmaz.

GASZTVITAL

## ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.huBudapest ISKOLA FELSŐ (Glutén-, tejszímentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Baronfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér</p>	<p>Gyümölcs tea Soproni felvágott margarin Gluténmentes kenyér</p>		<p>Málna tea Sonkakrém Abonett</p>	<p>Rizs itál Kenőmájás (sertés) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</p>
<p>EN:339 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3 SZH:53,7 CK:12,2 SO:1,9</p> <p>Bakonyi sertés betyárleves (csiperke gombáival készül) (9) Tejberizs Fahéj szórat alma</p>	<p>EN:348 ZS:10,8 TZS:4,3 FH:6,6 SZH:54,2 CK:12,3 SO:1,9</p> <p>Zöldszéges tarhonyaleves (9;12) Főtt virsli Paraj mártás Főtt burgonya (12)</p>	<p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SO:</p>	<p>EN:192 ZS:9,2 TZS:3,0 FH:6,4 SZH:20,1 CK:10,8 SO:0,9</p> <p>Kertész leves (9) Egyben sertésragdalt Tökfőzelék</p>	<p>EN:414 ZS:9,8 TZS:4,1 FH:7,5 SZH:72,2 CK:11,9 SO:2,1</p> <p>Brokkoli krémleves (12) Bolognai spagetti (sertés)</p>
<p>EN:675 ZS:8,9 TZS:1,7 FH:18,8 SZH:128,2 CK:51,6 SO:1,8</p> <p>Petrezsejlymes margarin Abonett</p>	<p>EN:683 ZS:33,4 TZS:9,8 FH:22,6 SZH:68,6 CK:6,0 SO:5,0</p> <p>Puffasztott rizs (ripisz-ropsz) sült paprikakrém Kígyóuborka</p>	<p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SO:</p>	<p>EN:451 ZS:15,7 TZS:4,9 FH:17,3 SZH:59,3 CK:8,2 SO:2,8</p> <p>magyaros margarinkrém Gluténmentes kenyér Paprika</p>	<p>EN:588 ZS:9,1 TZS:5,3 FH:23,2 SZH:101,5 CK:12,0 SO:2,3</p> <p>Cukkínkrém Puffasztott rizs (ripisz-ropsz)</p>
<p>EN:160 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,3 SZH:9,0 CK:0,2 SO:0,2</p>	<p>EN:247 ZS:18,4 TZS:5,8 FH:2,2 SZH:17,1 CK:0,3 SO:0,1</p>	<p>EN: ZS: SZH: TZS: CK: FH: SO:</p>	<p>EN:445 ZS:25,8 TZS:8,8 FH:3,8 SZH:47,3 CK:1,9 SO:1,7</p>	<p>EN:127 ZS:5,2 TZS:0,6 FH:2,4 SZH:16,8 CK:0,5 SO:0,8</p>

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

GASZTVITAL



# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (2 Tojásmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Tornás szendvicskrém (7;12)  
Stangli (1;5;6;7;8;11;13)

Tejeskávé (1;7)

Tonhalkrém (4;6;7;10)  
Falusi kenyér (1)  
Kigyóuborka

Kakaó (7)

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

Citromos tea

Szendvicssonka KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
Falusi kenyér (1)  
Kápia paprika

EN:411 ZS:20,5 TZS:5,1 FH:6,3  
SZH:47,9 CK:30,1 SO:1,1

Lencseleves (1;9;10)

Tökfőzelék (1;7)  
Fasírt golyó (1;6)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:410 ZS:13,5 TZS:5,1 FH:18,6  
SZH:53,3 CK:19,6 SO:1,2

Zöldsgéleves (1;9)  
Sóska mártás (1;7)  
Főtt virsli

Főtt burgonya  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)  
(1)

EN:506 ZS:14,9 TZS:6,3 FH:21,0  
SZH:61,3 CK:10,9 SO:1,9

Paradisomleves (1)  
Levesbetét tészta (1)  
Rántott csirkemell (1)  
Párolt rizs

EN:289 ZS:6,7 TZS:2,3 FH:12,4  
SZH:44,2 CK:11,6 SO:1,5

Zöldsgétkrémleves (1;7;9)  
Paprikás burgonya kolbásszal (12)  
Káposztasaláta (10)  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)  
(1)

EN:821 ZS:47,8 TZS:9,7 FH:24,8  
SZH:68,0 CK:2,0 SO:3,1

Sajtos baromfipárizsi (7)  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Tv paprika

EN:849 ZS:43,3 TZS:10,7 FH:23,8  
SZH:84,1 CK:9,6 SO:4,2

Kockasajt, natúr (7)  
Kifli 50g (1;7)

EN:963 ZS:25,2 TZS:3,0 FH:27,3  
SZH:156,7 CK:21,1 SO:2,5

Soproni felvágott KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)  
Jégcsapretek

EN:620 ZS:29,8 TZS:8,3 FH:14,9  
SZH:67,2 CK:2,2 SO:3,0

Vitaminos margarin 20%-os  
Falusi kenyér (1)

EN:271 ZS:9,5 TZS:3,0 FH:9,5  
SZH:36,7 CK:0,2 SO:1,8

Uzsonna

EN:320 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:10,8  
SZH:52,8 CK:0,3 SO:1,9

EN: EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:

EN:413 ZS:13,5 TZS:4,4 FH:15,9  
SZH:58,7 CK:1,8 SO:2,4

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

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztonsága érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számitott energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (sós; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rdkfélek; 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

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (5 Tej-,tojásmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea  
Tormás szendvicsskrém Tm (12)  
Vizes zsemle (1)

Tejeskávé TM (1)  
Tonhalkrém (4;6;10)  
Falusi kenyér (1)  
Kigyóuborka

Kakaós rizsital  
BEBO margarin 35% (mini)  
Falusi kenyér (1)

Citromos tea  
Szendvicssonka KREL  
BEBO margarin 35% (mini)  
Falusi kenyér (1)  
Kápia paprika

EN:427 ZS:14,1 TZS:1,6 FH:10,2  
SZH:62,5 CK:9,3 SO:0,2

EN:511 ZS:17,9 TZS:4,7 FH:11,9  
SZH:75,1 CK:25,7 SO:0,9

EN:330 ZS:6,5 TZS:1,4 FH:6,9  
SZH:42,5 CK:20,1 SO:0,6

EN:285 ZS:6,2 TZS:1,9 FH:12,4  
SZH:44,2 CK:11,6 SO:1,4

Lencseleves (1;9;10)  
Tökfőzelék (1)  
Fasírt golyó (1;6)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldsgégleves (1;9)  
Sóska mártás (1)  
Főtt virsli  
Főtt burgonya  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

Paradicsomleves (1)  
Levesbetét tészta (1)  
Rántott csirkemell (1)  
Párolt rizs

Zöldsgékrémleves (1;9)  
Paprikás burgonya kolbásszal (12)  
Káposztasaláta (10)  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

EN:775 ZS:42,1 TZS:6,7 FH:24,1  
SZH:67,8 CK:3,3 SO:3,1

EN:828 ZS:40,5 TZS:9,2 FH:23,4  
SZH:85,7 CK:10,1 SO:4,2

EN:963 ZS:25,2 TZS:3,0 FH:27,3  
SZH:356,7 CK:21,1 SO:2,5

EN:608 ZS:28,2 TZS:8,3 FH:14,5  
SZH:68,2 CK:2,2 SO:3,0

Baromfipárizsi  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Tv paprika

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

Soproni felvágott KREL  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)  
Jégcsaprettek

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

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:272 ZS:9,3 TZS:2,9 FH:8,8  
SZH:36,9 CK:0,3 SO:1,6

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

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:408 ZS:13,0 TZS:4,0 FH:15,9  
SZH:58,7 CK:1,8 SO:2,3

EN:189 ZS:4,1 TZS:1,0 FH:6,0  
SZH:32,2 CK:1,0 SO:0,4

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

**Gasztvital**

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (4 Tejmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea  
Tornás szendvicsskrém Tm (12)  
Vizes zsemle (1)

Tejeskávé TM (1)  
Tonhalkrém (4;6;10)  
Falusi kenyér (1)  
Kigyóuborka

Kakaós rizsital  
BEBO margarin 35% (mini)  
Falusi kenyér (1)

Citromos tea  
Szendvicssonka KREL  
BEBO margarin 35% (mini)  
Falusi kenyér (1)  
Kápia paprika

EN:427 ZS:14,1 Tzs:1,6 FH:10,2  
SZH:62,5 CK:9,3 SO:0,2

EN:511 ZS:17,9 Tzs:4,7 FH:11,9  
SZH:75,1 CK:25,7 SO:0,9

EN: ZS: Tzs: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:330 ZS:6,5 Tzs:1,4 FH:6,9  
SZH:42,5 CK:20,1 SO:0,6

EN:285 ZS:6,2 Tzs:1,9 FH:12,4  
SZH:44,2 CK:11,6 SO:1,4

Lencseleves (1;9;10)  
Tökfőzelék (1)  
Fasírt golyó (1;6)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Daragaluska leves (1;3;9)  
Sóska mártás (1)  
Főtt tojás (3)  
Főtt burgonya  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

Paradicsomleves (1)  
Levesbetét tészta (1)  
Rántott csirkemell (1)  
Párolt rizs

Zöldéggkrémleves (1;9)  
Paprikás burgonya kolbásszal (12)  
Káposztasaláta (10)  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

EN:775 ZS:42,1 Tzs:6,7 FH:24,1  
SZH:67,8 CK:3,3 SO:3,1

EN:685 ZS:24,3 Tzs:4,5 FH:23,2  
SZH:85,8 CK:9,4 SO:1,7

EN: ZS: Tzs: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:963 ZS:25,2 Tzs:3,0 FH:27,3  
SZH:156,7 CK:21,1 SO:2,5

EN:608 ZS:28,2 Tzs:8,3 FH:14,5  
SZH:68,2 CK:2,2 SO:3,0

Baromfiipárizsi  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Tv paprika

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

Soproni felvágott KREL  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)  
Jégcsapretek

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

EN:272 ZS:9,3 Tzs:2,9 FH:8,8  
SZH:36,9 CK:0,3 SO:1,6

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

EN: ZS: Tzs: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:408 ZS:13,0 Tzs:4,0 FH:15,9  
SZH:58,7 CK:1,8 SO:2,3

EN:189 ZS:4,1 Tzs:1,0 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 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 - Szesámma; 12 - Kén-dioxid; szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestiek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

## ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.huISKOLA FELSŐ (15 Sertésmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Tormás szendvicskrém (7;12)  
Stangli (1;5;6;7;8;11;13)

Tejeskávé (1;7)

Tonhalkrém (4;6;7;10)  
Falusi kenyér (1)  
Kigyóuborka

Kakao (7)

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

Citromos tea

Csirkemellsonka KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
Falusi kenyér (1)  
Kápia paprika

EN:411 ZS:20,5 TZS:5,1 FH:6,3

SZH:47,9 CK:10,1 SO:1,1

EN:410 ZS:13,5 TZS:5,1 FH:18,6

SZH:53,3 CK:19,6 SO:1,2

EN: ZS: TZS: FH:

SZH: CK: SO:

EN:506 ZS:14,9 TZS:6,3 FH:21,0

SZH:61,3 CK:10,9 SO:1,9

EN:283 ZS:6,4 TZS:1,9 FH:12,4

SZH:43,4 CK:10,9 SO:1,4

Lencseleves (1;9;10)

Tökfőzelek (1;7)

Fasírt golyó (1;6)

félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Daragaluska leves (1;3;9)

Sóska mártás (1;7)

Főtt tojás (3)

Főtt burgonya

teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

Paradicsomleves (1)

Levesbetét tészta (1)

Rántott sajt (1;3;7)

Párolt rizs

Tartármártás (3;7;10)

Zöldségkrémleves (1;7;9)

Paprikás burgonya virslivel (12)

Káposztasaláta (10)

teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

EN:821 ZS:47,8 TZS:9,7 FH:24,8

SZH:68,0 CK:2,0 SO:3,1

EN:706 ZS:27,1 TZS:5,9 FH:23,6

SZH:84,2 CK:9,0 SO:1,7

EN: ZS: TZS: FH:

SZH: CK: SO:

EN:1260 ZS:58,5 TZS:14,1 FH:26,6

SZH:154,7 CK:29,0 SO:3,5

EN:566 ZS:22,2 TZS:5,0 FH:17,7

SZH:67,9 CK:2,3 SO:3,4

Sajtos baromfiipárizsi (7)

Vitaminos margarin 20%-os

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

TV paprika

Kockasajt, natúr (7)

Kifli 50g (1;7)

Soproni felvágott KREL

Vitaminos margarin 20%-os

Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)

Jégcsapretek

Burgonyás pogácsa (1;3;7)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:271 ZS:9,5 TZS:3,0 FH:9,5

SZH:36,7 CK:0,2 SO:1,8

EN:320 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:10,8

SZH:52,8 CK:0,3 SO:1,9

EN: ZS: TZS: FH:

SZH: CK: SO:

EN:413 ZS:13,5 TZS:4,4 FH:15,9

SZH:58,7 CK:1,8 SO:2,4

EN:207 ZS:11,0 TZS:3,2 FH:4,2

SZH:25,8 CK:0,7 SO:1,2

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 - Raktéj; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szőlőbogyó; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szexámmos; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. \* édesítőszeret tartalmaz.

GASZTVITAI

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (8 Diabétesz)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea \*

Tormás szendvicskrém (7;12)  
Stangli (1;5;6;7;8;11;13)

Tejeskávé (1;7) \*

Tonhalkrém (4;6;7;10)  
Falusi kenyér (1)  
Kígyóúborka

Kakaó DI (7) \*

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

Citromos tea \*

Szendvicssonka KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
Falusi kenyér (1)  
Kápia paprika

EN:374 ZS:20,5 TZS:5,1 FH:6,3  
SZH:38,9 CK:1,1 SO:1,1

Lencseleves (1;9;10)  
Töktőzelék (1;7)  
Fasírt golyó (1;6)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:373 ZS:13,5 TZS:7,1 FH:17,8  
SZH:44,7 CK:1,5 SO:1,2

Daragaluska leves (1;3;9)  
Sóska mártás (1;7)  
Főtt tojás (3)  
Főtt burgonya  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

EN:457 ZS:14,7 TZS:8,1 FH:20,0  
SZH:60,5 CK:0,9 SO:1,9

Paradicsomleves (1)  
Levesbetét tészta (1)  
Rántott sajt (1;3;7)  
Párolt rizs  
Tartármártás (3;7;10)

EN:252 ZS:6,7 TZS:2,3 FH:12,4  
SZH:35,2 CK:2,6 SO:1,6

Zöldéggkéntleves (1;7;9)  
Paprikás burgonya kolbásszal (12)  
Káposztasaláta (10)  
teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

Ebéd

EN:821 ZS:47,8 TZS:9,7 FH:24,8  
SZH:68,0 CK:2,0 SO:3,1

Sajtos baromfipárizsi (7)  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
TV paprika

EN:706 ZS:27,1 TZS:5,9 FH:23,6  
SZH:84,2 CK:9,0 SO:1,7

Kockasajt, natúr (7)  
Kifli 50g (1;7)

EN:1260 ZS:58,5 TZS:14,1 FH:26,6  
SZH:154,7 CK:29,0 SO:3,5

Soproni felvágott KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)  
Jégcsapretek

EN:620 ZS:29,8 TZS:8,3 FH:14,9  
SZH:67,2 CK:2,2 SO:3,0

Burgonyás pogácsa (1;3;7)

Uzsonna

EN:271 ZS:9,5 TZS:3,0 FH:9,5  
SZH:36,7 CK:0,2 SO:1,8

EN:320 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:10,8  
SZH:52,8 CK:0,3 SO:1,9

EN: EN: EN: EN:  
ZS: ZS: ZS: ZS:  
SZH: SZH: SZH: SZH:  
TZS: TZS: TZS: TZS:  
CK: CK: CK: CK:  
FH: FH: FH: FH:  
SO: SO: SO: SO:

EN:413 ZS:13,5 TZS:4,4 FH:15,9  
SZH:58,7 CK:1,8 SO:2,4

EN:207 ZS:11,0 TZS:3,2 FH:4,2  
SZH:25,8 CK:0,7 SO:1,2

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként 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 - Rákkeltők; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földalmogörög; 6 - Szójaabab; 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

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

KÖZÉPISKOLA (5 Tej-,tojásmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea

Tormás szendvicskrém Tm (12)

Vizes zsemle (1)

Tejeskávé TM (1)

Tonhalkrém (4;6;10)

Falusi kenyér (1)

Kiagyóborka

Kakaós rizsital

BEBO margarin 35% (mini)

Falusi kenyér (1)

Citromos tea

Szendvicssonka KREL

BEBO margarin 35% (mini)

Falusi kenyér (1)

Kápia paprika

EN:448

ZS:15,8 TZS:2,1 FH:10,3  
SZH:63,9 CK:10,5 SO:0,3

EN:597

ZS:24,3 TZS:6,7 FH:13,5  
SZH:80,7 CK:25,9 SO:1,0

EN:

ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SO:

EN:356

ZS:6,6 TZS:1,4 FH:7,9  
SZH:47,8 CK:20,2 SO:0,7

EN:324

ZS:6,4 TZS:1,9 FH:13,9  
SZH:52,0 CK:13,5 SO:1,5

Lencseleves (1;9;10)

Tökfőzelék (1)

Fasírt golyó (1;6)

félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldsgégleves (1;9)

Sóska mártás (1)

Főtt virsli

Főtt burgonya

teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

Paradicsomleves (1)

Levesbetét tészta (1)

Rántott csirkemell (1)

Párolt rizs

Zöldsgégleves (1;9)

Paprikás burgonya kolbásszal (12)

Káposztasaláta (10)

teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1)

EN:955

ZS:51,5 TZS:8,5 FH:31,1  
SZH:83,4 CK:3,6 SO:3,7

EN:920

ZS:40,7 TZS:9,3 FH:26,2  
SZH:104,2 CK:10,4 SO:4,4

EN:

ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SO:

EN:1147

ZS:35,6 TZS:4,1 FH:30,2  
SZH:176,3 CK:21,2 SO:2,6

EN:756

ZS:32,0 TZS:9,8 FH:19,1  
SZH:90,0 CK:2,8 SO:3,9

Baromfiipánizsi

BEBO margarin 35% (mini)

Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

Tv paprika

BEBO margarin 35% (mini)

Vizes zsemle (1)

Soproni felvágott KREL

BEBO margarin 35% (mini)

Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)

Jégcsapretek

BEBO margarin 35% (mini)

Falusi kenyér (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:220

ZS:4,3 TZS:1,1 FH:6,0  
SZH:37,8 CK: SO:1,0

EN:368

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

EN:

ZS:  
SZH:  
TZS:  
CK:  
FH:  
SO:

EN:413

ZS:13,0 TZS:4,0 FH:16,3  
SZH:59,4 CK:1,8 SO:2,3

EN:216

ZS:4,1 TZS:1,0 FH:7,0  
SZH:37,6 CK:1,2 SO:0,4

Az étlap végközzétételének jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként 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 (sós; g/adag)  
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rádfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk; \* - édesítésszármazék tartalmú.

Gasztvital

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA (Gluténmentes)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Bakonyi sertés betyárleves  
(csiperke gombával készül) (9)  
Tejberzsa (7)  
Fahéj szórát  
alma

EN:718 ZS:10,9 TZS:1,5 FH:29,4  
SZH:124,0 CK:56,0 SO:2,1

Zöldszéges tarhonyaleves (9;12)  
Főtt virsli  
Paraj mártás (7)  
Főtt burgonya (12)

EN:733 ZS:35,1 TZS:9,9 FH:26,2  
SZH:73,5 CK:10,7 SO:5,3

Kertész leves (9)  
Egyben sertésvagdalt  
Tökfőzelék (7)

EN:513 ZS:20,8 TZS:5,7 FH:20,7  
SZH:59,8 CK:6,8 SO:3,1

Brokkoli krémleves (7;12)  
Bolognai spagetti (sertés)

EN:560 ZS:11,6 TZS:8,2 FH:25,9  
SZH:86,0 CK:4,9 SO:2,6

Az étlap vilkoztatásának 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 - Rákkfték; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk. \* - édesítőszer tartalmaz.

**Gasztvital**

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

**Tóth** (8/1/33 dalib 20-50-10)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea \*

Tormás szendvicskrém (7;12)  
teljeskiőrésű kenyér (1)

Tejeskávé 1 dl DI (1;7) \*

Tonhalkrém (4;6;7;10)  
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)  
Kígyóborka

Kakó 1 dl DI (7) \*

Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér (1)

Citromos tea \*

Szendvicssonka KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér (1)  
Kápi paprika

Tízórai

EN:161 ZS:6,0 TZS:3,5 FH:4,4  
SZH:21,6 CK:1,1 SO:0,2

Lencseleves (1;9;10)  
Tökfőzelék (1;7)  
Fasírt golyó (1;6)  
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

EN:178 ZS:7,8 TZS:3,0 FH:9,0  
SZH:17,8 CK:5,6 SO:0,7

Daragaluks leves (1;3;9)  
Sóska mártás (1;7)  
Főtt tojás (3)  
Főtt burgonya (12)

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:145 ZS:4,0 TZS:0,7 FH:6,3  
SZH:20,6 CK:5,3 SO:0,2

Paradicsomleves (1) \*  
Rántott sajt (1;3;7)  
Rizs köret

EN:155 ZS:3,6 TZS:1,1 FH:7,2  
SZH:22,4 CK:1,3 SO:0,6

Zöldsegregmleves (1;7;9)  
Paprikás burgonya kolbásszal (12)  
Káposztasaláta (10)  
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)

Ebéd

EN:587 ZS:34,4 TZS:6,7 FH:17,2  
SZH:48,4 CK:1,2 SO:1,9

Sajtos baromfiipárizsi (7)  
Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)  
Tv paprika

EN:490 ZS:21,1 TZS:5,0 FH:16,9  
SZH:52,7 CK:8,8 SO:1,2

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

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:541 ZS:29,9 TZS:8,4 FH:15,8  
SZH:51,5 CK:1,3 SO:1,6

Soproni felvágott KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)  
Jégcsapretek

EN:408 ZS:17,2 TZS:4,8 FH:10,8  
SZH:48,3 CK:1,7 SO:1,8

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

Uzsonna

EN:114 ZS:5,4 TZS:1,6 FH:4,9  
SZH:11,5 CK:0,3 SO:0,5

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

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:120 ZS:6,1 TZS:2,2 FH:4,6  
SZH:11,4 CK:0,5 SO:0,5

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

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számlított energia); kcal/odag), ZS (zsír; g/odag), TZS (telített zsírsav; g/odag), FH (fehérje; g/odag), SZH (szénhidrát; g/odag), CK (cukor; g/odag), SO (só; g/odag)  
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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

**Gasztvital**



# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Kocsis Klára (8/4 Diabétesz 45g)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Lencseleves (1;9;10)  
Tökfőzelék (1;7)  
Fasírt golyó (1;6)  
teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)

Daragaluska leves (1;3;9)  
Sóska mártás (1;7)  
Főtt tojás (3)  
Főtt burgonya (12)

Paradicsomleves (1) \*  
Natur csirkemell szelet  
Rizs köret

Zöldékgkrémleves (1;7;9)  
Paprikás burgonya kolbásszal (12)  
Káposztasaláta (10)  
teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)

EN:587 ZS:34,4 TZS:6,7 FH:17,2  
SZH:48,4 CK:1,2 SO:1,9

EN:466 ZS:21,1 TZS:5,0 FH:16,2  
SZH:48,1 CK:8,8 SO:1,2

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:905 ZS:71,1 TZS:8,1 FH:19,6  
SZH:45,8 CK:0,6 SO:2,7

EN:408 ZS:17,2 TZS:4,8 FH:10,8  
SZH:48,3 CK:1,7 SO:1,8

Az étlap világotatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztonsága érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számkódott 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 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek \* - édesítéssert tartalmaz.

**Gasztvital**

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Máj. 18. 8/1/11 20-40-20  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea \*  
Tornás szendvicskrém (7;12)  
teljeskiőrésű kenyér (1)

Teljeskávé 1 dl DI (1;7) \*  
Tonhalkrém (4;6;7;10)  
teljeskiőrésű kenyér 2dkg (1)  
Kigyóuborka

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

Citromos tea \*  
Szendvicssonka KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér (1)  
Kápia paprika

EN:161 ZS:6,0 TZS:3,5 FH:4,4  
SZH:21,6 CK:1,1 SO:0,2

EN:178 ZS:7,8 TZS:3,0 FH:9,0  
SZH:17,8 CK:5,6 SO:0,7

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:145 ZS:4,0 TZS:0,7 FH:6,3  
SZH:20,6 CK:5,3 SO:0,2

EN:155 ZS:3,6 TZS:1,1 FH:7,2  
SZH:22,4 CK:1,3 SO:0,6

Lencseleves (1;9;10)  
Tököfőzelék (1;7)  
Fasírt golyó (1,6)

Daragaluska leves (1;3;9)  
Sóska mártás (1;7)  
Főtt tojás (3)  
Főtt burgonya (12)

Paradicsomleves (1) \*  
Natúr csirkemell szelet  
Rizs köret

Zöldéggkéntleves (1;7;9)  
Paprikás burgonya kolbásszal (12)  
Káposztasaláta (10)

EN:534 ZS:34,1 TZS:6,7 FH:15,3  
SZH:38,1 CK:1,0 SO:1,9

EN:424 ZS:21,0 TZS:5,0 FH:15,1  
SZH:39,8 CK:8,8 SO:0,7

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:321 ZS:10,7 TZS:1,6 FH:18,5  
SZH:36,7 CK:0,6 SO:1,2

EN:355 ZS:17,0 TZS:4,8 FH:8,8  
SZH:38,0 CK:1,5 SO:1,7

Sajtos baromfi párizsi (7)  
Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér (1)  
Tv paprika

Kockasajj, natúr (7)  
teljeskiőrésű kenyér (1)

Soproni felvágott KREL  
Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér (1)  
Jégcsapretek

Vitaminos margarin 20%-os  
teljeskiőrésű kenyér (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:167 ZS:5,6 TZS:1,7 FH:6,8  
SZH:21,8 CK:0,5 SO:0,5

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

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:173 ZS:6,3 TZS:2,2 FH:6,5  
SZH:21,8 CK:0,6 SO:0,5

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

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés 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 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűk. \* - édesítésszeret tartalmaz.

**Gasztvital**

# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Kalvesz  
Mónikos (8/1/3 diabétesz 50 ebéd)  
18. hét 2024.04.29. - 2024.05.05.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Lencseleves (1,9:10)  
Tökfőzelék (1,7)  
Fasírt golyó (1,6)  
teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)

Daragaluska leves (1,3:9)  
Soska mártás (1,7)  
Főtt tojás (3)  
Főtt burgonya (12)

Paradicsomleves (1) \*  
Rántott sajt (1,3:7)  
Rizs köret

Zöldsegékrémleves (1,7:9)  
Paprikás burgonya kolbásszal (12)  
Káposztasaláta (10)  
teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)

EN:587 ZS:34,4 TZS:6,7 FH:17,2  
SZH:48,4 CK:1,2 SO:1,9

EN:490 ZS:21,1 TZS:5,0 FH:16,9  
SZH:52,7 CK:8,8 SO:1,2

EN: ZS: TZS: FH:  
SZH: CK: SO:

EN:541 ZS:29,9 TZS:8,4 FH:15,8  
SZH:51,5 CK:1,3 SO:1,6

EN:408 ZS:17,2 TZS:4,8 FH:10,8  
SZH:48,3 CK:1,7 SO:1,8

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 (tejfelt 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 - Szója; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szexámmar; 12 - Kén-dioxid; szulfitok; 13 - Csillogó; 14 - Puhatestűk; \* - édesítőszerrel tartalmaz.

Gasztvital