

ÉTLLAP

info@gasztvitalpest **ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tej-, tojás-, olajosmag-, fruktószegény)**
 gasztvital.hu
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tea szőlőcukorral
magyaros margarinkrém
Gluténmentes kenyér

Kakaós rizsital szőlőcukorral
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

Tea szőlőcukorral
Zöldfűszeres margarin
Abonett

Rizs itál
Szendvics sonka
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

Tea szőlőcukorral (12)
Fokhagymás felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér

EN:383 ZS:19,6 TZS:6,9 FH:3,0
SZH:46,8 CK:5,5 SO:1,7

EN:270 ZS:6,9 TZS:1,4 FH:2,6
SZH:48,7 CK:15,2 SO:0,2

EN:121 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:2,3
SZH:12,7 CK:3,8 SO:0,2

EN:274 ZS:8,1 TZS:2,0 FH:6,9
SZH:42,8 CK:10,4 SO:0,9

EN:330 ZS:12,0 TZS:5,3 FH:6,6
SZH:47,1 CK:5,5 SO:2,0

Sertés gulyás leves D (9,12)
Káposztás kocka

Erdőleves levestésztával (9,12)
Főtt virsli
Burgonyafőzelék (12)

Karalábé leves (9,12)
Zöldfűszeres sertés ragu
Rizs köret

Zöldsegleves (9,12)
Egyben sertésvagdalt
Zöldbabfőzelék

Zellerkrémleves (9,12)
Sült csirkecomb
Rizs köret

EN:438 ZS:11,0 TZS:1,4 FH:11,6
SZH:71,7 CK:5,0 SO:2,3

EN:397 ZS:20,7 TZS:5,0 FH:11,8
SZH:38,3 CK:2,4 SO:3,1

EN:359 ZS:12,8 TZS:2,5 FH:21,8
SZH:38,7 CK:0,0 SO:3,6

EN:374 ZS:10,9 TZS:4,3 FH:18,4
SZH:53,4 CK:6,6 SO:2,5

EN:602 ZS:26,7 TZS:0,7 FH:44,5
SZH:45,0 CK:1,3 SO:3,9

Bazsalikomos margarin
Abonett

Pritaminos margarinkrém
Gluténmentes kenyér

Baromfi párizsi
margarin
Gluténmentes kenyér

Zala felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér

Sárgarépas margarin
Abonett

EN:161 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,4
SZH:9,1 CK:0,2 SO:0,2

EN:320 ZS:13,7 TZS:5,0 FH:3,3
SZH:44,1 CK:1,9 SO:1,4

EN:298 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3
SZH:43,7 CK:2,2 SO:1,9

EN:310 ZS:11,1 TZS:4,4 FH:6,9
SZH:43,8 CK:2,0 SO:2,0

EN:168 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,5
SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2

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



ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Tojás-, olajosmagmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Málna tea
Kockasajt, natúr (7)
Gluténmentes kenyér
Paprika

Kedd

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

Szerda

Citromos tea
Zöldfűszeres margarin
Abonett
Jégcsapretek

Csütörtök

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

Péntek

Erdei gyümölcs tea
Fokhagymás felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér
Kígyóuborka

Tízórai

EN:335 ZS:7,4 TZS:5,0 FH:7,1
SZH:57,8 CK:10,6 SO:1,8

Sertés gulyás leves D (9;12)
Káposztás kocka

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

Erdőleves levestésztával (9;12)
Főtt virsli
Paradicsomos burgonyafőzelék
(12)

EN:158 ZS:6,6 TZS:2,0 FH:3,5
SZH:20,3 CK:9,2 SO:0,2

Citromos almaleves (7)
Zöldfűszeres sertés ragu
Rizs köret
Csemege uborka (10)

EN:223 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2
SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2

Zöldségleves (9;12)
Egyben sertésvagdalt
Zöldbabfőzelék (7)
alma

EN:376 ZS:12,1 TZS:5,3 FH:7,6
SZH:57,2 CK:13,9 SO:2,0

Sütlötök krémleves (7;12)
Sült csirkereomb
Rizs köret
Csalamádé (10;12)

Ebéd

EN:438 ZS:11,0 TZS:1,4 FH:11,6
SZH:71,7 CK:5,0 SO:2,3

Bazsalikomos margarin
Abonett

EN:499 ZS:18,6 TZS:4,7 FH:15,1
SZH:63,5 CK:9,0 SO:5,4

Pritaminos szendvicsekrem (7)
Gluténmentes kenyér
Kígyóuborka

EN:485 ZS:15,2 TZS:4,4 FH:23,2
SZH:61,9 CK:11,6 SO:4,5

Baromfi párizsi
margarin
Gluténmentes kenyér

EN:387 ZS:13,1 TZS:5,8 FH:18,8
SZH:50,4 CK:5,3 SO:2,5

Zala felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér

EN:700 ZS:32,3 TZS:3,0 FH:46,2
SZH:53,6 CK:8,4 SO:3,7

Sárgarépas margarin
Abonett

Uzsonna

EN:161 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,4
SZH:9,1 CK:0,2 SO:0,2

EN:284 ZS:7,8 TZS:5,0 FH:4,7
SZH:46,8 CK:3,7 SO:1,5

EN:298 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3
SZH:43,7 CK:2,2 SO:1,9

EN:310 ZS:11,1 TZS:4,4 FH:6,9
SZH:43,8 CK:2,0 SO:2,0

EN:168 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,5
SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2

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

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Szójamentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Málna tea
Kockasajt, natúr (7)
Tejles kiőrlésű kenyér (1)
Paprika

Kakaó (7)
margarin
vizes zsemle (1)

Citromos tea
Zöldfűszeres margarin
Tejles kiőrlésű kenyér (1)
Jégcsapretek

Tej Zdl (7)
lekvár *
margarin
Tejles kiőrlésű kenyér (1)

Erdei gyümölcs tea
Fokhagymás felvágott
margarin
Tejles kiőrlésű kenyér (1)
Klgyóuborka

EN:394 ZS:6,9 TZS:3,9 FH:13,9
SZH:66,3 CK:9,7 SO:0,6

EN:295 ZS:7,3 TZS:1,0 FH:11,2
SZH:45,3 CK:17,9 SO:0,2

EN:371 ZS:7,3 TZS:2,0 FH:11,0
SZH:63,0 CK:9,9 SO:0,1

EN:412 ZS:7,7 TZS:0,9 FH:16,4
SZH:67,1 CK:16,3 SO:0,2

EN:435 ZS:11,7 TZS:4,2 FH:14,4
SZH:65,7 CK:12,9 SO:0,8

Sertés gulyás leves D (1;9;12)
Káposztás kocka D (1)

Erdőleves levestésztaival (1;9;12)
Főtt virsli
Paradicsomos burgonyafőzelék
(1;12)

Citromos almaleves (1;7)
Zöldfűszeres sertés ragu
Rizs köret
Csemege uborka (10)

Zöldsgőleves (1;9;12)
Egyben sertésvagdalt
Zöldbabfőzelék (1;7)
alma

Sütőtök krémleves (1;7;12)
Sült csirkecomb
Bulgur köret (1)
Csalamádé (10;12)

EN:446 ZS:11,3 TZS:1,8 FH:17,2
SZH:66,8 CK:2,7 SO:1,8

EN:528 ZS:18,7 TZS:4,8 FH:16,8
SZH:67,8 CK:10,7 SO:5,4

EN:472 ZS:15,2 TZS:4,4 FH:23,5
SZH:58,3 CK:8,6 SO:4,5

EN:367 ZS:10,4 TZS:3,9 FH:19,3
SZH:46,4 CK:5,8 SO:2,5

EN:710 ZS:31,3 TZS:1,7 FH:48,2
SZH:56,3 CK:15,9 SO:2,1

Bazsalikomos margarin
vizes kifli (1)

Pritaminos szendvicskrém (7)
Tejles kiőrlésű kenyér (1)
Klgyóuborka

Baromfi párizsi
margarin
vizes zsemle (1)

Zala felvágott
margarin
vizes kifli (1)

Sárgarépa margarin
vizes zsemle (1)

EN:249 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:4,5
SZH:28,2 CK:0,9 SO:0,1

EN:342 ZS:7,3 TZS:3,9 FH:11,5
SZH:55,3 CK:2,7 SO:0,2

EN:232 ZS:9,2 TZS:2,6 FH:7,7
SZH:28,7 CK:1,1 SO:0,6

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

EN:255 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:4,6
SZH:29,8 CK:0,8 SO:0,1

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap vilkoztatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápnyagtartalom: teljes magyarországi 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 (sól; g/adag) Allergének: 1 - Glutén; 2 - Róktfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójaab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szedimma; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűk. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Tej-, szójamentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Málna tea
Soproni felvágott
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Paprika

EN:393 ZS:7,1 TZS:2,5 FH:14,2
SZH:65,5 CK:10,1 SO:0,7

Kedd

Kakaós rizsital
margarin
vizes zsemle (1)

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

Szerda

Citromos tea
Zöldfűszeres margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Jégscaprettek

EN:371 ZS:7,3 TZS:2,0 FH:11,0
SZH:63,0 CK:9,9 SO:0,1

Csütörtök

Rizs ital
lekvár *
margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)

EN:450 ZS:7,3 TZS:1,3 FH:10,6
SZH:83,1 CK:15,9 SO:0,2

Péntek

Erdői gyümölcs tea
Fokhagymás felvágott
margarin
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

EN:435 ZS:11,7 TZS:4,2 FH:14,4
SZH:65,7 CK:12,9 SO:0,8

Ebéd

Sertés gulyás leves D (1;9;12)
Káposztás kocka D (1)

Erőfűszeres levestésztaival (1;9;12)
Főtt virsli
Paradicsomos burgonyafőzelék
(1;12)

Citromos almaleves (1)
Zöldfűszeres sertés ragu
Rizs köret
Csemege uborka (10)

Zöldégleves (1;9;12)
Egyben sertésvagdalt
Zöldbabfőzelék (1)
alma

Sütitők krémleves (1;12)
Sült csirkecomb
Bulgur köret (1)
Csalamádé (10;12)

EN:446 ZS:11,3 TZS:1,8 FH:17,2
SZH:66,8 CK:2,7 SO:1,8

EN:528 ZS:18,7 TZS:4,8 FH:16,8
SZH:67,8 CK:10,7 SO:5,4

EN:465 ZS:12,4 TZS:2,4 FH:22,8
SZH:63,8 CK:12,0 SO:4,5

EN:371 ZS:13,5 TZS:4,6 FH:17,6
SZH:46,0 CK:3,8 SO:2,5

EN:680 ZS:32,5 TZS:1,0 FH:47,2
SZH:52,6 CK:13,2 SO:2,1

Bazsalikomos margarin
vizes kifli (1)

Pritaminos margarinkrém
Teljes kiőrlésű kenyér (1)
Kígyóuborka

Baromfi párizsi
margarin
vizes zsemle (1)

Zala felvágott
margarin
vizes kifli (1)

Sárgarépa margarin
vizes zsemle (1)

Uzsonna

EN:249 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:4,5
SZH:28,2 CK:0,9 SO:0,1

EN:324 ZS:5,4 TZS:1,3 FH:11,4
SZH:55,1 CK:0,9 SO:0,2

EN:232 ZS:9,2 TZS:2,6 FH:7,7
SZH:28,7 CK:1,1 SO:0,6

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

EN:255 ZS:12,6 TZS:3,8 FH:4,6
SZH:29,8 CK:0,8 SO:0,1

Gasztvital

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmegasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés meggyorázata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsír; 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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek * - édesítőszerrel tartalmaz.

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Olajosmagmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Málna tea
Kockasajt, natúr (7)
Gluténmentes kenyér
Paprika

EN:335 ZS:7,4 TZS:5,0 FH:7,1
SZH:57,8 CK:10,6 SO:1,8

Kedd

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

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

Szerda

Citromos tea
Zöldfűszeres margarin
Abonett
Jégcsaprettek

EN:158 ZS:6,6 TZS:2,0 FH:3,5
SZH:20,3 CK:9,2 SO:0,2

Csütörtök

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

EN:223 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2
SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2

Péntek

Erdei gyümölcs tea
Fokhagymás felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér
Kígyóuborka

EN:376 ZS:12,1 TZS:5,3 FH:7,6
SZH:57,2 CK:13,9 SO:2,0

Ebéd

Sertés gulyás leves D (9;12)
Káposztás kocka

Erőleves levestésztával (9;12)
Főtt virsli
Paradicsomos burgonyafőzelék
(12)

Citromos almaleves (7)
Zöldfűszeres sertés ragu
Rizs köret
Csemege uborka (10)

Zöldsegleves (9;12)
Egyben sertésragdalt
Zöldbabfőzelék (7)
alma

Sütőtök krémleves (7;12)
Sült csirkecomb
Rizs köret
Csalamádé (10;12)

EN:438 ZS:11,0 TZS:1,4 FH:11,6
SZH:71,7 CK:5,0 SO:2,3

EN:499 ZS:18,6 TZS:4,7 FH:15,1
SZH:63,5 CK:9,0 SO:5,4

EN:485 ZS:15,2 TZS:4,4 FH:23,2
SZH:61,9 CK:11,6 SO:4,5

EN:387 ZS:13,1 TZS:5,8 FH:18,8
SZH:50,4 CK:5,3 SO:2,5

EN:700 ZS:32,3 TZS:3,0 FH:46,2
SZH:53,6 CK:8,4 SO:3,7

Bazsalikomos margarin
Abonett

Pritaminos szendvicskrém (7)
Gluténmentes kenyér
Kígyóuborka

Baromfi párizsi
margarin
Gluténmentes kenyér

Zala felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér

Sárgarépas margarin
Abonett

Uzsonna

EN:161 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,4
SZH:9,1 CK:0,2 SO:0,2

EN:284 ZS:7,8 TZS:5,0 FH:4,7
SZH:46,8 CK:3,7 SO:1,5

EN:298 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3
SZH:43,7 CK:2,2 SO:1,9

EN:310 ZS:11,1 TZS:4,4 FH:6,9
SZH:43,8 CK:2,0 SO:2,0

EN:168 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,5
SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként 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 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szénnád; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűk. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Mogyorómentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Málna tea
Kockasajt, natúr (7)
Gluténmentes kenyér
Paprika

EN:335 ZS:7,4 Tzs:5,0 FH:7,1
SZH:57,8 CK:10,6 SO:1,8

Kedd

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

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

Szerda

Citromos tea
Zöldfűszeres margarin
Abonett
Jégsaprettek

EN:158 ZS:6,6 Tzs:2,0 FH:3,5
SZH:20,3 CK:9,2 SO:0,2

Csütörtök

Tej 2dl (7)
levár *
margarin
Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)

EN:223 ZS:6,9 Tzs:0,9 FH:8,2
SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2

Péntek

Erdői gyümölcs tea
Fokhagymás felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér
Kigyóuborka

EN:376 ZS:12,1 Tzs:5,3 FH:7,6
SZH:57,2 CK:13,9 SO:2,0

Ebéd

Sertés gulyás leves D (9:12)
Káposztás kocka

Erdőleves levestésztaival (9:12)
Főtt virsli
Paradicsomos burgonyafőzelék
(12)

Citromos almaleves (7)
Zöldfűszeres sertés ragu
Rizs köret
Csemege uborka (10)

Zöldseggleves (9:12)
Egyben sertésvagdalt
Zöldbabfőzelék (7)
alma

Sütőtök krémleves (7:12)
Sült csirkecomb
Rizs köret
Csalamádé (10:12)

EN:438 ZS:11,0 Tzs:1,4 FH:11,6
SZH:71,7 CK:5,0 SO:2,3

EN:499 ZS:18,6 Tzs:4,7 FH:15,1
SZH:63,5 CK:9,0 SO:5,4

EN:485 ZS:15,2 Tzs:4,4 FH:23,2
SZH:61,9 CK:11,6 SO:4,5

EN:387 ZS:13,1 Tzs:5,8 FH:18,8
SZH:50,4 CK:5,3 SO:2,5

EN:700 ZS:32,3 Tzs:3,0 FH:46,2
SZH:53,6 CK:8,4 SO:3,7

Bazsalikomos margarin
Abonett

Pritaminos szendvicskrém (7)
Gluténmentes kenyér
Kigyóuborka

Baromfi párizsi
margarin
Gluténmentes kenyér

Zala felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér

Sárgarépas margarin
Abonett

Uzsonna

EN:161 ZS:12,5 Tzs:3,9 FH:2,4
SZH:9,1 CK:0,2 SO:0,2

EN:284 ZS:7,8 Tzs:5,0 FH:4,7
SZH:46,8 CK:3,7 SO:1,5

EN:298 ZS:10,2 Tzs:3,8 FH:6,3
SZH:43,7 CK:2,2 SO:1,9

EN:310 ZS:11,1 Tzs:4,4 FH:6,9
SZH:43,8 CK:2,0 SO:2,0

EN:168 ZS:12,5 Tzs:3,9 FH:2,5
SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2

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), S0 (só; g/adag)

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Sojából; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillogóanyag; 14 - Puhítószer; * - édesítőszerrel tartalmaz.



ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Gluténmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Málna tea
Kockasajt, natúr (7)
Gluténmentes kenyér
Paprika

EN:335 ZS:7,4 Tzs:5,0 FH:7,1
SZH:57,8 CK:10,6 SO:1,8

Kedd

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

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

Szerda

Citromos tea
Zöldfűszeres margarin
Abonett
Jégscapretek

EN:158 ZS:6,6 Tzs:2,0 FH:3,5
SZH:20,3 CK:9,2 SO:0,2

Csütörtök

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

EN:223 ZS:6,9 Tzs:0,9 FH:8,2
SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2

Péntek

Erdei gyümölcs tea
Fokhagymás felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér
Kígyóborka

EN:376 ZS:12,1 Tzs:5,3 FH:7,6
SZH:57,2 CK:13,9 SO:2,0

Tízórai

Sertés gulyás leves D (9;12)
Káposztás kocka

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

Erdőleves levestésztával (9;12)
Főtt virsli
Paradicsomos burgonyafőzelék (12)

EN:158 ZS:6,6 Tzs:2,0 FH:3,5
SZH:20,3 CK:9,2 SO:0,2

Citromos almaleves (7)
Zöldfűszeres sertés ragu
Rizs köret
Csemege uborka (10)

EN:223 ZS:6,9 Tzs:0,9 FH:8,2
SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2

Zöldségleves (9;12)
Egyben sertésvagdalt
Zöldbabfőzelék (7)
alma

EN:376 ZS:12,1 Tzs:5,3 FH:7,6
SZH:57,2 CK:13,9 SO:2,0

Sütitök krémleves (7;12)
Sült csirkecomb
Rizs köret
Csalamádé (10;12)

Ebéd

EN:438 ZS:11,0 Tzs:1,4 FH:11,6
SZH:71,7 CK:5,0 SO:2,3

Bazsalikomos margarin
Abonett

EN:499 ZS:18,6 Tzs:4,7 FH:15,1
SZH:63,5 CK:9,0 SO:5,4

Pritaminos szendvicskrém (7)
Gluténmentes kenyér
Kígyóborka

EN:485 ZS:15,2 Tzs:4,4 FH:23,2
SZH:61,9 CK:11,6 SO:4,5

Baromfi párizsi
margarin
Gluténmentes kenyér

EN:387 ZS:13,1 Tzs:5,8 FH:18,8
SZH:50,4 CK:5,3 SO:2,5

Zala felvágott
margarin
Gluténmentes kenyér

EN:700 ZS:32,3 Tzs:3,0 FH:46,2
SZH:53,6 CK:8,4 SO:3,7

Sárgarépa margarin
Abonett

Uzsonna

EN:161 ZS:12,5 Tzs:3,9 FH:2,4
SZH:9,1 CK:0,2 SO:0,2

EN:284 ZS:7,8 Tzs:5,0 FH:4,7
SZH:46,8 CK:3,7 SO:1,5

EN:298 ZS:10,2 Tzs:3,8 FH:6,3
SZH:43,7 CK:2,2 SO:1,9

EN:310 ZS:11,1 Tzs:4,4 FH:6,9
SZH:43,8 CK:2,0 SO:2,0

EN:168 ZS:12,5 Tzs:3,9 FH:2,5
SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2

Az étlap valóztatásának 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 - Raktételek; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;

10 - Mustár; 11 - Szazammar; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csilicafor; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAPP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tojásmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Málna tea Kockasajt, natúr (7) Gluténmentes kenyér Paprika	Kakaó (7) margarin Puffasztott rizs (ripsz-roposz)	Citromos tea Zöldfűszeres margarin Abonett Jégcapretek	Tej 2dl (7) lekvár * margarin Puffasztott rizs (ripsz-roposz)	Erdei gyümölcs tea Fokhagymás felvágott margarin Gluténmentes kenyér Kigyóuborka
EN:335 ZS:7,4 TZS:5,0 FH:7,1 SZH:57,8 CK:10,6 SO:1,8	EN:231 ZS:7,1 TZS:1,0 FH:8,4 SZH:32,8 CK:17,2 SO:0,2	EN:158 ZS:6,6 TZS:2,0 FH:3,5 SZH:20,3 CK:9,2 SO:0,2	EN:223 ZS:6,9 TZS:0,9 FH:8,2 SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2	EN:376 ZS:12,1 TZS:5,3 FH:7,6 SZH:57,2 CK:13,9 SO:2,0
Sertés gulyás leves D (9;12) Káposztás kocka	Erdőleves levestésztával (9;12) Főtt virsli Paradicsomos burgonyafőzelék (12)	Citromos almaleves (7) Zöldfűszeres sertés ragu Rizs köret Csemege uborka (10)	Zöldségleves (9;12) Egyben sertésvagdalt Zöldbabfőzelék (7) alma	Sütőtök krémleves (7;12) Sült csirkecomb Rizs köret Csalamádé (10;12)
EN:438 ZS:11,0 TZS:1,4 FH:11,6 SZH:71,7 CK:5,0 SO:2,3	EN:499 ZS:18,6 TZS:4,7 FH:15,1 SZH:63,5 CK:9,0 SO:5,4	EN:485 ZS:15,2 TZS:4,4 FH:23,2 SZH:61,9 CK:11,6 SO:4,5	EN:387 ZS:13,1 TZS:5,8 FH:18,8 SZH:50,4 CK:5,3 SO:2,5	EN:700 ZS:32,3 TZS:3,0 FH:46,2 SZH:53,6 CK:8,4 SO:3,7
Bazsalikomos margarin Abonett	Pritaminos szendvicskrém (7) Gluténmentes kenyér Kigyóuborka	Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér	Zala felvágott margarin Gluténmentes kenyér	Sárgarépa margarin Abonett
EN:161 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,4 SZH:9,1 CK:0,2 SO:0,2	EN:284 ZS:7,8 TZS:5,0 FH:4,7 SZH:46,8 CK:3,7 SO:1,5	EN:298 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3 SZH:43,7 CK:2,2 SO:1,9	EN:310 ZS:11,1 TZS:4,4 FH:6,9 SZH:43,8 CK:2,0 SO:2,0	EN:168 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,5 SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2

Uzsonna

Ebéd

Tízórai



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

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tej-, tojásmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Málna tea Soproni felvágott Gluténmentes kenyér Paprika	Kakaós rizsital margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)	Citromos tea Zöldfűszeres margarin Abonett Jégsaprettek	Rizs ital lekvár * margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)	Erdei gyümölcs tea Fokhagymás felvágott margarin Gluténmentes kenyér Kígyóuborka
EN:334 ZS:7,5 TZS:3,5 FH:7,4 SZH:57,0 CK:11,1 SO:1,9	EN:272 ZS:6,9 TZS:1,4 FH:2,6 SZH:49,2 CK:15,7 SO:0,2	EN:158 ZS:6,6 TZS:2,0 FH:3,5 SZH:20,3 CK:9,2 SO:0,2	EN:261 ZS:6,5 TZS:1,3 FH:2,4 SZH:47,1 CK:15,2 SO:0,2	EN:376 ZS:12,1 TZS:5,3 FH:7,6 SZH:57,2 CK:13,9 SO:2,0
Sertés gulyás leves D (9;12) Káposztás kocka	Erőleves levestestével (9;12) Főtt virsli Paradicsomos burgonyafőzelék (12)	Citromos almaleves Zöldfűszeres sertés ragu Rizs köret Csemege uborka (10)	Zöldégleves (9;12) Egyben sertésvagdalt Zöldbabfőzelék alma	Sütitök krémleves (12) Sült csirkecomb Rizs köret Csalamáde (10;12)
EN:438 ZS:11,0 TZS:1,4 FH:11,6 SZH:71,7 CK:5,0 SO:2,3	EN:499 ZS:18,6 TZS:4,7 FH:15,1 SZH:63,5 CK:9,0 SO:5,4	EN:466 ZS:12,4 TZS:2,4 FH:22,5 SZH:64,5 CK:12,0 SO:4,5	EN:409 ZS:11,3 TZS:4,3 FH:18,8 SZH:60,4 CK:6,6 SO:2,5	EN:680 ZS:32,0 TZS:1,0 FH:45,5 SZH:56,1 CK:9,3 SO:3,7
Bazsalikomos margarin Abonett	Piritaminos margarinkrém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér	Zala felvágott margarin Gluténmentes kenyér	Sárgarépa margarin Abonett
EN:161 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,4 SZH:9,1 CK:0,2 SO:0,2	EN:332 ZS:13,8 TZS:5,0 FH:4,3 SZH:45,8 CK:1,9 SO:1,4	EN:298 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3 SZH:43,7 CK:2,2 SO:1,9	EN:310 ZS:11,1 TZS:4,4 FH:6,9 SZH:43,8 CK:2,0 SO:2,0	EN:168 ZS:12,5 TZS:3,9 FH:2,5 SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2

Uzsonna

Ebéd

Tízórai



Az étlap világhoztatójának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés meggyarazata:
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földalmogyoró; 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.

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tejmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Málna tea Soproni felvágott Gluténmentes kenyér Paprika	Kakaós rizsital margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)	Citromos tea Zöldfűszeres margarin Abonett Jégscapretek	Rizs ital lekvár * margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)	Erdői gyümölcs tea Fokhagymás felvágott margarin Gluténmentes kenyér Kívóuborka
EN:334 ZS:7,5 TS:3,5 FH:7,4 SZH:57,0 CK:11,1 SO:1,9	EN:272 ZS:6,9 TS:1,4 FH:2,6 SZH:49,2 CK:15,7 SO:0,2	EN:158 ZS:6,6 TS:2,0 FH:3,5 SZH:20,3 CK:9,2 SO:0,2	EN:261 ZS:6,5 TS:1,3 FH:2,4 SZH:47,1 CK:15,2 SO:0,2	EN:376 ZS:12,1 TS:5,3 FH:7,6 SZH:57,2 CK:13,9 SO:2,0
Sertés gulyás leves D (9,12) Káposztás kocka	Erdőleves levestészttával (9,12) Főtt virsli Paradicsomos burgonyafőzelék (12)	Citromos almaleves Zöldfűszeres sertés ragu Rizs köret Csemege uborka (10)	Zöldségleves (9,12) Egyben sertésvagdalt Zöldbabfőzelék alma	Sütőtök krémleves (12) Sült csirkemomb Rizs köret Csalamádé (10,12)
EN:438 ZS:11,0 TS:1,4 FH:11,6 SZH:71,7 CK:5,0 SO:2,3	EN:499 ZS:18,6 TS:4,7 FH:15,1 SZH:63,5 CK:9,0 SO:5,4	EN:466 ZS:12,4 TS:2,4 FH:22,5 SZH:64,5 CK:12,0 SO:4,5	EN:409 ZS:11,3 TS:4,3 FH:18,8 SZH:60,4 CK:6,6 SO:2,5	EN:680 ZS:32,0 TS:1,0 FH:45,5 SZH:56,1 CK:9,3 SO:3,7
Bazsalikomos margarín Abonett	Pritáminos margarínkrém Gluténmentes kenyér Kívóuborka	Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér	Zala felvágott margarin Gluténmentes kenyér	Sárgarépa margarín Abonett
EN:161 ZS:12,5 TS:3,9 FH:2,4 SZH:9,1 CK:0,2 SO:0,2	EN:332 ZS:13,8 TS:5,0 FH:4,3 SZH:45,8 CK:1,9 SO:1,4	EN:298 ZS:10,2 TS:3,8 FH:6,3 SZH:43,7 CK:2,2 SO:1,9	EN:310 ZS:11,1 TS:4,4 FH:6,9 SZH:43,8 CK:2,0 SO:2,0	EN:168 ZS:12,5 TS:3,9 FH:2,5 SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Gasztvital

Az étlap világhoztatósdának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés megváltozása:
EN (számlított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TSZ (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 - Szexámmas; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek; * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (5 Tej-,tojásmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Citromos tea
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

EN:208 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:5,4
SZH:37,4 CK:9,6 SO:0,7

Kedd

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

EN:402 ZS:12,5 TZS:3,8 FH:10,8
SZH:43,1 CK:20,2 SO:1,3

Szerda

Gyümölcs tea (12)
Csirkemellsonka KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

EN:243 ZS:5,4 TZS:1,5 FH:8,9
SZH:38,6 CK:8,1 SO:1,6

Csütörtök

Rizs itál
Méz
BEBO margarin 35% (mini)
Falusi kenyér (1)

EN:334 ZS:6,7 TZS:1,4 FH:6,8
SZH:62,3 CK:14,8 SO:0,5

Péntek

Citromos tea
Főtt virsli
Vizes zsemle (1)
Ketchup

EN:366 ZS:15,7 TZS:3,5 FH:11,4
SZH:43,4 CK:14,0 SO:1,9

Tízórai

Haseleves Ttm (1;9)
Tejben dara TM (1)
Kakaó szórat
Alma Iskola-ldős

Francia hagymaleves Tm (1)
Levesbetét tészta (1)
Édes-savanyú csirkeragu
Párolt rizs

Zöldszéges tarhonyaleves (1;9)
Sárgaborsó főzelek (1)
Sült debreceni kolbász

Karfiolleves (1;12)
Levesbetét tészta (1)
Brassói aprópecsenye
Főtt burgonya
Csalamádé (10;12)

Zöldszégleves (1;9)
Vadas sertés ragu (1;10)
Főtt tészta (1)
Alma Iskola-ldős

Ebéd

EN:548 ZS:7,1 TZS:1,9 FH:12,0
SZH:105,8 CK:53,5 SO:2,2

EN:727 ZS:19,1 TZS:2,6 FH:25,5
SZH:112,5 CK:15,7 SO:1,8

EN:599 ZS:32,9 TZS:9,0 FH:24,5
SZH:50,5 CK:3,5 SO:2,5

EN:566 ZS:28,7 TZS:6,9 FH:20,1
SZH:51,5 CK:1,8 SO:3,0

EN:693 ZS:28,6 TZS:6,1 FH:22,9
SZH:82,8 CK:9,2 SO:1,7

Uzsonna

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

magyaros margarinkrém
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Zöldhagyma

BEBO margarin 35% (mini)
Szezámmagos zsemle (1;11)
Kígyóuborka

Házi szárnnya krém
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Tv paprika

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

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

EN:340 ZS:19,2 TZS:5,8 FH:7,6
SZH:29,3 CK:0,6 SO:1,1

EN:177 ZS:4,6 TZS:0,8 FH:4,6
SZH:28,4 CK:0,8 SO:0,5

EN:183 ZS:1,6 TZS:0,6 FH:8,8
SZH:31,7 CK:0,0 SO:1,0

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

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

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (15 Sertésmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Citromos tea
Tojáskrém (3;7;10)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

EN:232 ZS:5,7 Tzs:2,4 FH:8,1
SZH:37,7 CK:9,9 SO:0,9

Haséléves (1;7;9)
Tejben dara (1;7)
Kakao szórát
Alma Iskola-ldős

Kedd

Kakao (7)
Csirkemellsonka KREL
Vitaminos margarin 20%-os
Falusi kenyér (1)

EN:345 ZS:7,3 Tzs:1,4 FH:17,6
SZH:52,1 CK:20,2 SO:1,3

Francia hagymaleves (1;7)
Levesgyöngy (1;3;7)
Édes-savanyú csirkeragu
Párolt rizs

Szerda

Gyümölcs tea (12)
Trappista sajt (7)
Vitaminos margarin 20%-os
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

EN:286 ZS:9,0 Tzs:5,0 FH:11,9
SZH:38,0 CK:8,0 SO:1,6

Zöldséges tarhonyaleves (1;9)
Sárgaborsó főzelék (1)
Sült virsli

Csütörtök

Forralt tej (7)
Méz
Vitaminos margarin 20%-os
Falusi kenyér (1)

EN:283 ZS:5,6 Tzs:0,8 FH:12,6
SZH:46,3 CK:15,2 SO:0,6

Karfiolleves (1;12)
Levesbétét tészta (1)
Brassói aprópecsenye (12)
Főtt burgonya
Csalamádé (10;12)

Péntek

Citromos tea
Főtt virsli
Stangli (1;5;6;7;8;11;13)
Ketchup

EN:342 ZS:17,6 Tzs:3,5 FH:9,1
SZH:35,7 CK:14,0 SO:2,3

Daragaluska leves (1;3;9)
Vadas pulykaragu (1;7;10)
Főtt tészta (1)
Alma Iskola-ldős

Ebéd

EN:552 ZS:14,8 Tzs:3,8 FH:21,0
SZH:81,0 CK:35,4 SO:1,2

Kockasajt, natúr (7)
Kifli 50g (1;7)

EN:770 ZS:24,5 Tzs:5,8 FH:26,1
SZH:110,3 CK:15,6 SO:1,6

Körözött (7)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Zöldhagyma

EN:594 ZS:32,3 Tzs:6,8 FH:22,3
SZH:52,0 CK:3,5 SO:2,3

Vajkrém, natúr (7)
Szezám magos zsemle (1;11)
Kígyóuborka

EN:647 ZS:20,7 Tzs:3,0 FH:27,2
SZH:79,3 CK:1,8 SO:3,6

Házi szárnyas húskrém (7)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Tv paprika

EN:692 ZS:24,9 Tzs:6,0 FH:28,1
SZH:86,1 CK:8,5 SO:1,5

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

Uzsonna

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

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

EN:231 ZS:4,8 Tzs:2,4 FH:11,2
SZH:30,8 CK:1,3 SO:1,0

ZS:4,8 Tzs:2,4 FH:11,2
SZH:30,8 CK:1,3 SO:1,0

EN:216 ZS:8,0 Tzs:4,6 FH:5,1
SZH:29,6 CK:1,3 SO:0,7

ZS:8,0 Tzs:4,6 FH:5,1
SZH:29,6 CK:1,3 SO:0,7

EN:216 ZS:4,5 Tzs:1,9 FH:11,0
SZH:31,6 CK:0,0 SO:1,5

ZS:4,5 Tzs:1,9 FH:11,0
SZH:31,6 CK:0,0 SO:1,5

EN:222 ZS:3,3 Tzs:1,8 FH:8,0
SZH:39,3 CK:14,3 SO:0,8

ZS:3,3 Tzs:1,8 FH:8,0
SZH:39,3 CK:14,3 SO:0,8

Gasztvital

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 (zsír; 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 - Szojabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestiek. * - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea *</p> <p>Tojáskrém (3;7;10)</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)</p> <p>Hónapos retek</p> <p>EN:195 ZS:5,7 TZS:2,4 FH:8,1 SZH:28,7 CK:0,9 SO:0,9</p>	<p>Kakao DI ldl (7) *</p> <p>Zala felvágott KREL</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:295 ZS:10,2 TZS:4,3 FH:13,0 SZH:37,7 CK:1,2 SO:1,2</p>	<p>Edeai gyümölcs tea (12) *</p> <p>Trappista sajt (7)</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>EN:254 ZS:9,0 TZS:5,0 FH:11,9 SZH:30,0 CK:0,0 SO:1,6</p>	<p>Forralt tej (7)</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:268 ZS:5,6 TZS:0,8 FH:12,6 SZH:42,2 CK:11,0 SO:0,6</p>	<p>Citromos tea *</p> <p>Főtt virsli</p> <p>Stangli (1;5;6;7;8;11;13)</p> <p>Ketchup</p> <p>EN:306 ZS:17,6 TZS:3,5 FH:9,1 SZH:26,7 CK:5,0 SO:2,4</p>
<p>Hasleves (1;7;9)</p> <p>Tejben dara (1;7)</p> <p>Kakao szórát *</p> <p>Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:570 ZS:16,7 TZS:5,1 FH:23,0 SZH:78,0 CK:20,5 SO:1,4</p>	<p>Francia hagymaleves (1;7)</p> <p>Levesgöngy (1;3;7)</p> <p>Édes-savanyú csirkeragu</p> <p>Párolt rizs</p> <p>EN:770 ZS:24,5 TZS:5,8 FH:26,1 SZH:110,3 CK:15,6 SO:1,6</p>	<p>Zöldeséges tarhonyaleves (1;9)</p> <p>Sárgaborsó főzelék (1)</p> <p>Sült debreceni kolbász</p> <p>EN:599 ZS:32,9 TZS:9,0 FH:24,5 SZH:50,5 CK:3,5 SO:2,5</p>	<p>Karfiolleves (1;12)</p> <p>Levesbetét tészta (1)</p> <p>Brassói aprópecsenye</p> <p>Főtt burgonya</p> <p>Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:566 ZS:28,7 TZS:6,9 FH:20,1 SZH:51,5 CK:1,8 SO:3,0</p>	<p>Daragaluska leves (1;3;9)</p> <p>Vadas sertés ragu (1;7;10)</p> <p>Főtt tészta (1)</p> <p>Alma Bölcsőde-Óvoda</p> <p>EN:756 ZS:34,5 TZS:9,4 FH:26,3 SZH:82,6 CK:8,5 SO:1,4</p>
<p>Kockasajt, natúr (7)</p> <p>Kifli 50g (1;7)</p> <p>EN:195 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:7,0 SZH:27,3 CK:0,2 SO:1,2</p>	<p>Körözött (7)</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)</p> <p>Zöldhagyma</p> <p>EN:231 ZS:4,8 TZS:2,4 FH:11,2 SZH:30,8 CK:1,3 SO:1,0</p>	<p>Vajkrém, natúr (7)</p> <p>Szezámmagos zsemle (1;11)</p> <p>Kígyóuborka</p> <p>EN:216 ZS:8,0 TZS:4,6 FH:5,1 SZH:29,6 CK:1,3 SO:0,7</p>	<p>Házi szárnyas húskrém (7)</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>Tv paprika</p> <p>EN:216 ZS:4,5 TZS:1,9 FH:11,0 SZH:31,6 CK:0,0 SO:1,5</p>	<p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:144 ZS:2,8 TZS:0,7 FH:4,8 SZH:25,5 CK:0,6 SO:0,7</p>

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), SO (só; g/adag)
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rókgfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójababb; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűk. * - édesítőszeret tartalmaz.



ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (4 Tejmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Citromos tea
Tojáskrém (3)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

EN:294 ZS:12,6 TZS:3,7 FH:8,5
SZH:37,4 CK:9,6 SO:0,7

Kedd

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

EN:402 ZS:12,5 TZS:3,8 FH:10,8
SZH:43,1 CK:20,2 SO:1,3

Szerda

Gyümölcs tea (12)
Csirkemellsonka KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

EN:243 ZS:5,4 TZS:1,5 FH:8,9
SZH:38,6 CK:8,1 SO:1,6

Csütörtök

Rizs ital
Méz
BEBO margarin 35% (mini)
Falusi kenyér (1)

EN:334 ZS:6,7 TZS:1,4 FH:6,8
SZH:62,3 CK:14,8 SO:0,5

Péntek

Citromos tea
Főtt virsli
Vizes zsemle (1)
Ketchup

EN:366 ZS:15,7 TZS:3,5 FH:11,4
SZH:43,4 CK:14,0 SO:1,9

Ebéd

Haséléves Tm (1;9)
Tejben dara TM (1)
Kakaó szórat
Alma Iskola-ldős

EN:548 ZS:7,1 TZS:1,9 FH:12,0
SZH:105,8 CK:53,5 SO:2,2

Francia hagymaleves Tm (1)
Levesbetét tészta (1)
Édes-savanyú csirkeragu
Párolt rizs

EN:727 ZS:19,1 TZS:2,6 FH:25,5
SZH:112,5 CK:15,7 SO:1,8

Zöldéges tarhonyaleves (1;9)
Sárgaborsó főzelék (1)
Sült debreceni kolbász

EN:599 ZS:32,9 TZS:9,0 FH:24,5
SZH:50,5 CK:3,5 SO:2,5

Karfiolleves (1;12)
Levesbetét tészta (1)
Brassói aprópecsenye
Főtt burgonya
Csalamádé (10;12)

EN:566 ZS:28,7 TZS:6,9 FH:20,1
SZH:51,5 CK:1,8 SO:3,0

Daragaluska leves (1;3;9)
Vadas sertés ragu (1;10)
Főtt tészta (1)
Alma Iskola-ldős

EN:720 ZS:28,9 TZS:6,5 FH:25,7
SZH:85,7 CK:8,9 SO:1,4

Uzsonna

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

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

magyaros margarinkrém
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Zöldhagyma

EN:340 ZS:19,2 TZS:5,8 FH:7,6
SZH:29,3 CK:0,6 SO:1,1

BEBO margarin 35% (mini)
Szezámmagos zsemle (1;11)
Kígyóúborka

EN:177 ZS:4,6 TZS:0,8 FH:4,6
SZH:28,4 CK:0,8 SO:0,5

Házi szárnyskrém
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
TV paprika

EN:183 ZS:1,6 TZS:0,6 FH:8,8
SZH:31,7 CK:0,0 SO:1,0

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

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

Gasztvital

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztonságosabb eszközökkel érdeklében 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 - Raktéfék; 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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűk. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA FELSŐ (Gluténmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Málna tea Kockasajt, natúr (7) Gluténmentes kenyér Paprika	Kakaó (7) margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)	Citromos tea Zöldfűszeres margarin Abonett Jégcaprettek	Téj 2dl (7) lekvár * margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)	Erdei gyümölcs tea Fokhagymás felvágott margarin Gluténmentes kenyér Kígyóuborka
EN:340 ZS:7,4 Tzs:5,0 FH:7,1 SZH:59,1 CK:11,9 SO:1,8	EN:231 ZS:7,1 Tzs:1,0 FH:8,4 SZH:32,8 CK:17,2 SO:0,2	EN:190 ZS:9,6 Tzs:2,9 FH:3,5 SZH:21,3 CK:10,2 SO:0,2	EN:223 ZS:6,9 Tzs:0,9 FH:8,2 SZH:31,1 CK:15,6 SO:0,2	EN:376 ZS:12,1 Tzs:5,3 FH:7,6 SZH:57,2 CK:13,9 SO:2,0
Sertés gulyás leves D (9,12) Káposztás kocka	Erdőleves leveskészítéssel (9,12) Főtt virsli Paradicsomos burgonyafőzelék (12)	Citromos almaleves (7) Zöldfűszeres sertés ragu Rizs köret Csemege uborka (10)	Zöldségleves (9,12) Egyben sertésvagdalt Zöldbabfőzelék (7) alma	Südtök krémleves (7,12) Sült csirkecomb Rizs köret Csalamádé (10,12)
EN:497 ZS:12,6 Tzs:1,7 FH:13,3 SZH:81,2 CK:5,0 SO:2,6	EN:700 ZS:32,9 Tzs:9,0 FH:23,2 SZH:72,8 CK:10,2 SO:8,1	EN:508 ZS:15,7 Tzs:4,7 FH:23,6 SZH:66,0 CK:13,3 SO:4,7	EN:428 ZS:15,7 Tzs:6,7 FH:19,5 SZH:54,3 CK:5,9 SO:2,8	EN:727 ZS:33,8 Tzs:3,4 FH:46,6 SZH:56,5 CK:9,7 SO:4,0
Bazsalikomos margarin Abonett	Pritaminos szendvicskrém (7) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Baromfi párizsi margarin Gluténmentes kenyér	Zala felvágott margarin Gluténmentes kenyér	Sárgarépa margarin Abonett
EN:161 ZS:12,5 Tzs:3,9 FH:2,4 SZH:9,1 CK:0,2 SO:0,2	EN:284 ZS:7,8 Tzs:5,0 FH:4,7 SZH:46,8 CK:3,7 SO:1,5	EN:298 ZS:10,2 Tzs:3,8 FH:6,3 SZH:43,7 CK:2,2 SO:1,9	EN:310 ZS:11,1 Tzs:4,4 FH:6,9 SZH:43,8 CK:2,0 SO:2,0	EN:168 ZS:12,5 Tzs:3,9 FH:2,5 SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,2

Uzsonna

Ebéd

Tízórai



Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:
EN (számított energia; kcal/odaq), ZS (zsír; g/odaq), Tzs (telített zsírsav; g/odaq), FH (fehérje; g/odaq), SZH (szénhidrát; g/odaq), CK (cukor; g/odaq), SO (só; g/odaq)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkelték; 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 - Puhatestiek. * - édesítőszerrel tartalmaz.

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (5 Tej-,tojásmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Citromos tea
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Hónapos retek

EN:348 ZS:5,4 TZS:0,9 FH:10,7
SZH:65,7 CK:10,2 SO:1,4

Kedd

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

EN:402 ZS:12,5 TZS:3,8 FH:10,8
SZH:43,1 CK:20,2 SO:1,3

Szerda

Gyümölcs tea (12)
Csirkemellsonka KREL
BEBO margarin 35% (mini)
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)

EN:279 ZS:6,0 TZS:1,6 FH:11,1
SZH:43,8 CK:8,2 SO:1,9

Csütörtök

Rizs ital
Méz
BEBO margarin 35% (mini)
Falusi kenyér (1)

EN:350 ZS:6,7 TZS:1,4 FH:6,8
SZH:66,5 CK:18,9 SO:0,5

Péntek

Citromos tea
Főtt virsli
Vizes zsemle (1)
Ketchup

EN:666 ZS:31,4 TZS:7,0 FH:22,4
SZH:71,2 CK:14,1 SO:3,0

Tízórai

Hasáleves Tm (1;9)
Tejben dara TM (1)
Kakaó szórát
Alma Iskola-ldős

Francia hagymaleves Tm (1)
Levesbetét tészta (1)
Édes-savanyú csirkeragu
Párolt rizs

Zöldeséges tarhonyaleves (1;9)
Sárgaborsó főzelék (1)
Sült debreceni kolbász

Karfioll leves (1;12)
Levesbetét tészta (1)
Brassói aprópecsenye
Főtt burgonya
Csalamádé (10;12)

Zöldeséglevés (1;9)
Vadas sertés ragu (1;10)
Főtt tészta (1)
Alma Iskola-ldős

Ebéd

EN:607 ZS:8,1 TZS:2,1 FH:14,4
SZH:115,8 CK:58,8 SO:2,3

EN:780 ZS:19,4 TZS:2,7 FH:28,8
SZH:121,7 CK:15,7 SO:1,9

EN:634 ZS:33,4 TZS:9,1 FH:26,8
SZH:55,8 CK:4,0 SO:2,5

EN:620 ZS:30,8 TZS:7,6 FH:22,8
SZH:57,0 CK:2,1 SO:3,3

EN:755 ZS:30,7 TZS:6,9 FH:25,9
SZH:90,1 CK:9,7 SO:1,8

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

magyaros margarinkrém
Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)
Zöldhagyma

BEBO margarin 35% (mini)
Szezám magas zsemle (1;1.1)
Kigyóuborka

Házi szárnyaskrém
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)
Tv paprika

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

Uzsonna

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

EN:533 ZS:26,2 TZS:7,7 FH:12,9
SZH:57,6 CK:1,2 SO:1,8

EN:320 ZS:5,6 TZS:0,9 FH:8,9
SZH:56,3 CK:1,7 SO:1,0

EN:207 ZS:1,7 TZS:0,6 FH:9,5
SZH:36,7 CK:0,0 SO:1,2

EN:283 ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7
SZH:51,1 CK:1,1 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), SO (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rókfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (15 Sertésmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Tojáskrém (3;7;10) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Hónapos retek</p>	<p>Kakaó (7) Csirkemeliszonka KREL Vitaminos margarin 20%-os Falusi kenyér (1)</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Trappista sajt (7) Vitaminos margarin 20%-os Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p>	<p>Forralt tej (7) Méz Vitaminos margarin 20%-os Falusi kenyér (1)</p>	<p>Citromos tea Főtt virsli Stangli (1;5;6;7;8;11;13) Ketchup</p>
<p>EN:387 ZS:7,8 TZS:2,9 FH:14,5 SZH:66,1 CK:10,5 SO:1,6</p> <p>Hasálevés (1;7;9) Tejben dara (1;7) Kakaó szórát Alma Iskola-ldős</p>	<p>EN:378 ZS:9,8 TZS:2,2 FH:19,1 SZH:43,3 CK:11,2 SO:1,6</p> <p>Francia hagymaleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs</p>	<p>EN:329 ZS:11,2 TZS:5,7 FH:12,6 SZH:43,0 CK:8,0 SO:1,8</p> <p>Zöldsegges tarhonyaleves (1;9) Sárgaborsó főzelék (1) Sült virsli</p>	<p>EN:316 ZS:7,6 TZS:1,4 FH:12,6 SZH:50,5 CK:19,3 SO:0,7</p> <p>Karfiollevés (1;12) Levesbetét tészta (1) Brassói aprópecsenye (12) Főtt burgonya Csalamádé (10;12)</p>	<p>EN:620 ZS:35,1 TZS:7,0 FH:17,8 SZH:55,8 CK:14,1 SO:3,8</p> <p>Daragaluska leves (1;3;9) Vadas pulykaragu (1;7;10) Főtt tészta (1) Alma Iskola-ldős</p>
<p>EN:570 ZS:15,2 TZS:4,0 FH:23,3 SZH:82,4 CK:35,4 SO:1,2</p> <p>Kockasajt, natúr (7) Kifli 50g (1;7)</p>	<p>EN:816 ZS:24,8 TZS:5,9 FH:29,2 SZH:118,1 CK:15,6 SO:1,7</p> <p>Körözött (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Zöldhagyma</p>	<p>EN:638 ZS:33,7 TZS:7,0 FH:24,5 SZH:57,3 CK:4,1 SO:2,3</p> <p>Vajkrém, natúr (7) Szezámmagos zsemle (1;11) Kigyóuborka</p>	<p>EN:748 ZS:22,6 TZS:3,3 FH:31,6 SZH:94,2 CK:2,1 SO:4,0</p> <p>Házi szárnyas húskrém (7) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Tv paprika</p>	<p>EN:752 ZS:26,0 TZS:6,4 FH:33,4 SZH:93,3 CK:8,8 SO:1,6</p> <p>Gyümölcsös Ivóoghurt (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p>
<p>EN:320 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:10,8 SZH:52,8 CK:0,3 SO:1,9</p>	<p>EN:388 ZS:7,0 TZS:3,2 FH:17,7 SZH:59,6 CK:2,2 SO:1,8</p>	<p>EN:358 ZS:9,1 TZS:4,6 FH:9,4 SZH:57,5 CK:2,1 SO:1,2</p>	<p>EN:252 ZS:5,0 TZS:2,1 FH:13,8 SZH:36,6 CK:0,0 SO:1,6</p>	<p>EN:348 ZS:4,2 TZS:1,9 FH:12,8 SZH:64,8 CK:14,9 SO:1,4</p>

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 (tejfeltett zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkelték; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - 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.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea *</p> <p>Tojáskrém (3;7;10)</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)</p> <p>Hónapos retek</p> <p>EN:350 ZS:7,8 TZS:2,9 FH:14,5 SZH:57,1 CK:1,6 SO:1,6</p> <p>Hasálevés (1;7;9)</p> <p>Telben dara (1;7)</p> <p>Kakaó szórát *</p> <p>Alma Bölcsőde-Óvoda</p>	<p>Kakaó DI 1dl (7) *</p> <p>Zala felvágott KREL</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:313 ZS:12,2 TZS:4,9 FH:13,0 SZH:37,7 CK:1,2 SO:1,3</p> <p>Francia hagymaleves (1;7)</p> <p>Levesgyöngy (1;3;7)</p> <p>Édes-savanyú csirkeragu</p> <p>Párolt rizs</p>	<p>Erdői gyümölcs tea (12) *</p> <p>Trappista sajt (7)</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>EN:296 ZS:11,2 TZS:5,7 FH:12,6 SZH:35,0 CK:0,0 SO:1,8</p> <p>Zöldséges tarhonyaleves (1;9)</p> <p>Sárgaborsó főzelék (1)</p> <p>Sült debreceni kolbász</p>	<p>Forralt tej (7)</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:286 ZS:7,6 TZS:1,4 FH:12,6 SZH:42,2 CK:1,10 SO:0,7</p> <p>Karfiollevés (1;12)</p> <p>Levesbetét tészta (1)</p> <p>Brassói aprópecsenye</p> <p>Főtt burgonya</p> <p>Csalamádé (10;12)</p>	<p>Citromos tea *</p> <p>Főtt virsli</p> <p>Stangli (1;5;6;7;8;11;13)</p> <p>Ketchup</p> <p>EN:584 ZS:35,1 TZS:7,0 FH:17,8 SZH:46,8 CK:5,1 SO:3,9</p> <p>Daragaluska leves (1;3;9)</p> <p>Vadass sertés ragu (1;7;10)</p> <p>Főtt tészta (1)</p> <p>Alma Bölcsőde-Óvoda</p>
<p>EN:589 ZS:17,1 TZS:5,3 FH:25,3 SZH:79,5 CK:20,5 SO:1,4</p> <p>Kockasajt, natúr (7)</p> <p>Kifli 50g (1;7)</p>	<p>EN:816 ZS:24,8 TZS:5,9 FH:29,2 SZH:118,1 CK:15,6 SO:1,7</p> <p>Körözött (7)</p> <p>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)</p> <p>Zöldhagyma</p>	<p>EN:634 ZS:33,4 TZS:9,1 FH:26,8 SZH:55,8 CK:4,0 SO:2,5</p> <p>Vajkrém, natúr (7)</p> <p>Szezámmagos zsemle (1;11)</p> <p>Kigýóúborka</p>	<p>EN:620 ZS:30,8 TZS:7,6 FH:22,8 SZH:57,0 CK:2,1 SO:3,3</p> <p>Házi szárnyas húskrém (7)</p> <p>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>TV paprika</p>	<p>EN:830 ZS:37,3 TZS:10,4 FH:31,3 SZH:89,8 CK:8,8 SO:1,6</p> <p>Vitaminos margarin 20%-os</p> <p>Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p>
<p>EN:320 ZS:6,4 TZS:4,2 FH:10,8 SZH:52,8 CK:0,3 SO:1,9</p>	<p>EN:388 ZS:7,0 TZS:3,2 FH:17,7 SZH:59,6 CK:2,2 SO:1,8</p>	<p>EN:358 ZS:9,1 TZS:4,6 FH:9,4 SZH:57,5 CK:2,1 SO:1,2</p>	<p>EN:252 ZS:5,0 TZS:2,1 FH:13,8 SZH:36,6 CK:0,0 SO:1,6</p>	<p>EN:287 ZS:5,7 TZS:1,3 FH:9,7 SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,4</p>

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

ISKOLA FELSŐ (4 Tejmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea Tojáskrém (3) Teljes kiőrlésű zsemle (1,6) Hónapos retek</p> <p>EN:434 ZS:13,5 TZS:3,8 FH:13,9 SZH:65,7 CK:10,2 SO:1,4</p> <p>Hasáleves Ttm (1,9) Tejben dara TM (1) Kakaó szórát Alma Iskola-ldős</p>	<p>Kakaós rizsital Zala felvágott KREL BEBO margarin 35% (mini) Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:402 ZS:12,5 TZS:3,8 FH:10,8 SZH:43,1 CK:20,2 SO:1,3</p> <p>Francia hagymaleves Tm (1) Levesbetét tészta (1) Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizs</p>	<p>Gyümölcs tea (12) Csirkemellsonka KREL BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>EN:279 ZS:6,0 TZS:1,6 FH:11,1 SZH:43,8 CK:8,2 SO:1,9</p> <p>Zöldséges tathonyaleves (1,9) Sárgaborsó főzelék (1) Sült debreceni kolbász</p>	<p>Rizs ital Méz BEBO margarin 35% (mini) Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:350 ZS:6,7 TZS:1,4 FH:6,8 SZH:66,5 CK:18,9 SO:0,5</p> <p>Karfiolleves (1,12) Levesbetét tészta (1) Brassói aprópecsenye Főtt burgonya Csalamádé (10:12)</p>	<p>Citromos tea Főtt virsli Vizes zsemle (1) Ketchup</p> <p>EN:666 ZS:31,4 TZS:7,0 FH:22,4 SZH:71,2 CK:14,1 SO:3,0</p> <p>Daragaluska leves (1,3,9) Vadas sertés ragu (1,10) Főtt tészta (1) Alma Iskola-ldős</p>
<p>BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p> <p>EN:607 ZS:8,1 TZS:2,1 FH:14,4 SZH:115,8 CK:58,8 SO:2,3</p>	<p>magyaros margarinkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1,6) Zöldhagyma</p> <p>EN:780 ZS:19,4 TZS:2,7 FH:28,8 SZH:121,7 CK:15,7 SO:1,9</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Szezámmagos zsemle (1,11) Kigýúóborka</p> <p>EN:634 ZS:33,4 TZS:9,1 FH:26,8 SZH:55,8 CK:4,0 SO:2,5</p>	<p>Házi szárnyaskrém Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Tv paprika</p> <p>EN:620 ZS:30,8 TZS:7,6 FH:22,8 SZH:57,0 CK:2,1 SO:3,3</p>	<p>BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiőrlésű kifli (1,6)</p> <p>EN:796 ZS:31,6 TZS:7,4 FH:30,7 SZH:92,9 CK:9,3 SO:1,6</p>
<p>ZS:12,0 TZS:0,8 FH:10,2 SZH:52,9 CK: SO:</p> <p>EN:368</p>	<p>ZS:26,2 TZS:7,7 FH:12,9 SZH:57,6 CK:1,2 SO:1,8</p> <p>EN:533</p>	<p>ZS:5,6 TZS:0,9 FH:8,9 SZH:56,3 CK:1,7 SO:1,0</p> <p>EN:320</p>	<p>ZS:1,7 TZS:0,6 FH:9,5 SZH:36,7 CK:0,0 SO:1,2</p> <p>EN:207</p>	<p>ZS:5,2 TZS:0,9 FH:9,7 SZH:51,1 CK:1,1 SO:1,3</p> <p>EN:283</p>

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának 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 (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 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.



ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA (Gluténmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Sertés gulyás leves D (9;12)
Káposztás kocka

EN:561 ZS:14,1 TZS:1,9 FH:14,9
SZH:91,8 CK:6,0 SO:2,9

Erőleves levestésztával (9;12)
Főtt virsli
Paradisomos burgonyafőzelék (12)

EN:747 ZS:33,6 TZS:9,1 FH:24,4
SZH:81,6 CK:12,0 SO:8,5

Citromos almaleves (7)
Zöldfűszeres sertés ragu
Rizs köret
Csemege uborka (10)

EN:543 ZS:17,0 TZS:5,1 FH:24,0
SZH:71,0 CK:16,0 SO:4,9

Zöldégleves (9;12)
Egyben sertésvagdalt
Zöldbabfőzelék (7)
alma

EN:485 ZS:17,9 TZS:7,6 FH:23,0
SZH:60,6 CK:6,6 SO:3,2

Sütőtök krémleves (7;12)
Sült csirkecomb
Rizs köret
Csalamádé (10;12)

EN:763 ZS:36,1 TZS:3,9 FH:47,1
SZH:59,4 CK:10,9 SO:4,2

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 (felített zsírsov; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/adag)
Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rádgfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szeszámmar; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillogóanyagok; 14 - Puhatestűek; * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

KÖZÉPISKOLA (5 Tej-,tojásmentes)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hasáleves Ttm (1,9)
Tejben dara TM (1)
Kakaó szórat
Alma Iskola-ldős

EN:653 ZS:8,6 TZS:2,2 FH:14,7
SZH:125,8 CK:64,1 SO:2,3

Francia hagymaleves Tm (1)
Levesbetét tészta (1)
Édes-savanyú csirkeragu
Párolt rizs

EN:923 ZS:24,7 TZS:3,3 FH:33,2
SZH:141,6 CK:19,9 SO:2,2

Zöldéges tarhonyaleves (1,9)
Sárgaborsó főzelek (1)
Sült debreceni kolbász

EN:703 ZS:35,0 TZS:9,7 FH:30,0
SZH:65,9 CK:4,8 SO:2,7

Karfiollevés (1,12)
Levesbetét tészta (1)
Brassói aprópecsenye
Főtt burgonya
Csalamádé (10,12)

EN:683 ZS:33,0 TZS:8,3 FH:26,1
SZH:65,3 CK:2,4 SO:3,8

Zöldégleves (1,9)
Vadas sertés ragu (1,10)
Főtt tészta (1)
Alma Iskola-ldős

EN:861 ZS:31,7 TZS:7,5 FH:31,0
SZH:109,0 CK:10,9 SO:2,1

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

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

TÁJÉKOZTATÁS (8/1/33 daib 20-50-10)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Citromos tea *
Tojáskrém (3;7;10)
teljeskiőrlésű kenyér (1)
Hónapos retek

Kedd

Kakaó DI 1dl (7) *
Zala felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Szerda

Erdei gyümölcs tea (12) *
Trappista sajt (7)
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Csütörtök

Tej 1dl (7)
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Péntek

Citromos tea *
Főtt virsli
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Tízórai

EN:146 ZS:4,1 TZS:1,9 FH:5,5
SZH:21,0 CK:0,6 SO:0,2

Hasálevés (1;7;9)
Tejben dara DI 20g CH (1;7) *
Kakaó szórást *

EN:193 ZS:8,0 TZS:3,4 FH:8,6
SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,7

Francia hagymaleves (1;7)
Edes-savanyú csirkeragu
Rizs köret

EN:213 ZS:8,9 TZS:4,8 FH:11,4
SZH:20,7 CK:0,4 SO:0,7

Zöldszéges tarhonyaleves (1;9)
Sárgaborsó főzelék (1)
Sült debreceni kolbász
teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)

EN:143 ZS:3,8 TZS:0,6 FH:6,2
SZH:20,5 CK:5,3 SO:0,2

Karfiollevés (1;12)
Levesbetét tészta (1)
Brassói aprópecsenye
Főtt burgonya (12)
Csalamádé (10;12)

EN:238 ZS:11,9 TZS:3,6 FH:9,9
SZH:22,0 CK:0,5 SO:1,1

Daragaluska leves (1;3;9)
Vadas sertés ragu (1;7;10)
Tészta köret (1)
Alma Bölcsőde-Óvoda

Ebéd

EN:403 ZS:14,9 TZS:4,3 FH:19,1
SZH:45,8 CK:9,7 SO:1,1

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

EN:947 ZS:75,0 TZS:10,1 FH:15,1
SZH:51,8 CK:11,5 SO:2,9

Körözött (7)
teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)
Zöldhagyma

EN:506 ZS:22,1 TZS:5,7 FH:18,4
SZH:52,9 CK:1,7 SO:2,8

Házi szárnyas húskrém (7)
teljeskiőrlésű kenyér 2dkg (1)
TV paprika

EN:589 ZS:31,1 TZS:8,2 FH:21,3
SZH:54,4 CK:7,0 SO:1,2

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

Uzsonna

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

EN:126 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:6,6
SZH:12,2 CK:0,7 SO:0,2

EN:107 ZS:5,5 TZS:3,4 FH:2,5
SZH:11,6 CK:0,5 SO:0,2

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

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

Az étlap változtatásaink 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 - Rákgélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szőlőbogyó; 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.



ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.
Munka (8/1/11 20-40-20)

Hétfő

Citromos tea *
Tojáskrém (3;7;10)
teljeskiőrlésű kenyér (1)
Hónapos retek

Kedd

Kakaó DI 1dl (7) *
Zala felvágott KREL
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Szerda

Erdeti gyümölcs tea (12) *
Trappista sajt (7)
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Csütörtök

Tej 1dl (7)
Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Péntek

Citromos tea *
Főtt virsli
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Tízórai

EN:146 ZS:4.1 TZS:1.9 FH:5.5
SZH:21.0 CK:0.6 SO:0.2

Haséleves (1;7;9)
Tejben dara DI 20g CH (1;7) *
Kakaó szórát *

EN:193 ZS:8.0 TZS:3.4 FH:8.6
SZH:20.7 CK:0.4 SO:0.7

Francia hagymaleves (1;7)
Édes-savanyú csirkeragu
Rizs köret

EN:213 ZS:8.9 TZS:4.8 FH:11.4
SZH:20.7 CK:0.4 SO:0.7

Zöldszéges tarhonyaleves (1;9)
Sárgaborsó főzelék (1)
Sült debreceni kolbász

EN:143 ZS:3.8 TZS:0.6 FH:6.2
SZH:20.5 CK:5.3 SO:0.2

Karfiollevés (1;12)
Levesbetét tészta (1)
Brassói aprópecsenye
Főtt burgonya (12)
Csalamádé (10;12)

EN:238 ZS:11.9 TZS:3.6 FH:9.9
SZH:22.0 CK:0.5 SO:1.1

Daragaluska leves (1;3;9)
Vadas sertés ragu (1;7;10)
Tészta köret (1)
Alma Bölcsőde-Óvoda

Ebéd

EN:403 ZS:14.9 TZS:4.3 FH:19.1
SZH:45.8 CK:9.7 SO:1.1

Kockasajt, natúr (7)
teljeskiőrlésű kenyér (1)

EN:363 ZS:14.6 TZS:3.5 FH:14.0
SZH:42.8 CK:11.5 SO:1.4

Körözött (7)
teljeskiőrlésű kenyér (1)
Zöldhagyma

EN:504 ZS:27.8 TZS:8.3 FH:21.8
SZH:41.4 CK:3.0 SO:2.1

Vajkrém, natúr (7)
teljeskiőrlésű kenyér (1)
Kigyóuborka

EN:426 ZS:21.9 TZS:5.7 FH:16.3
SZH:37.2 CK:1.7 SO:2.8

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

EN:485 ZS:25.8 TZS:7.6 FH:19.2
SZH:42.4 CK:6.4 SO:0.6

Vitaminos margarin 20%-os
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Uzsonna

EN:176 ZS:6.0 TZS:3.8 FH:7.2
SZH:22.5 CK:0.4 SO:0.5

EN:179 ZS:3.2 TZS:1.6 FH:8.5
SZH:22.6 CK:0.8 SO:0.2

EN:160 ZS:5.7 TZS:3.5 FH:4.5
SZH:21.9 CK:0.7 SO:0.2

EN:154 ZS:3.3 TZS:1.3 FH:8.4
SZH:21.8 CK:0.4 SO:0.3

EN:124 ZS:2.5 TZS:0.6 FH:3.9
SZH:20.7 CK:0.4 SO:0.1

Gasztvital

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kivételként 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 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földalmogyoró; 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.

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Kalauer 18/1/3 diabétesz 50 ebéd)
Munkács
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hasléves (1;7;9)
Tejben dara DI 30g CH (1;7) *
Kakaó szórárt *

EN:456 ZS:15,6 TZS:4,4 FH:21,3
SZH:55,1 CK:11,7 SO:1,1

Francia hagymaleves (1;7)
Édes-savanyú csirkeragu
Rizs köret

EN:947 ZS:75,0 TZS:10,1 FH:15,1
SZH:51,8 CK:11,5 SO:2,9

Zöldéges tarhonyaleves (1;9)
Sárgaborsó főzelék (1)
Sült debreceeni kolbász
teljeskiörhesű kenyér 2dkg (1)

EN:557 ZS:28,0 TZS:8,3 FH:23,7
SZH:51,8 CK:3,1 SO:2,1

Karfiolleves (1;12)
Levesbetét tészta (1)
Brassói aprópecsenye
Főtt burgonya (12)
Csalamádé (10;12)

EN:506 ZS:22,1 TZS:5,7 FH:18,4
SZH:52,9 CK:1,7 SO:2,8

Daragaluska leves (1;3;9)
Vadas sertés ragu (1;7;10)
Tészta köret (1)
Alma Bölcsöde-Óvoda

EN:578 ZS:31,0 TZS:8,2 FH:20,8
SZH:52,0 CK:6,9 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 - Ráktételék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;
10 - Mustár; 11 - Szedámmoa; 12 - Kén-dioxid szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűk; * - édesítőszer tartalmú.

Gasztvital

ÉTLLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Kovács (8/4 Diabétesz 45g)
17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Haséleves (1;7;9)
Tejben dara DI 20g CH (1;7) *
Kakaó szórat *

Francia hagymaleves (1;7)
Édes-savanyú csirkeraгу
Rizs köret

Zöldszéges tarhonyaleves (1;9)
Sárgaborsó főzelék (1)
Sült debreceni kolbász

Karfiolleves (1;12)
Levesbetét tészta (1)
Brassói aprópecsenye
Főtt burgonya (12)
Csalamádé (10;12)

Daragaluska leves (1;3;9)
Vadas sertés ragu (1;7;10)
Tészta köret (1)
Alma Bölcsöde-Óvoda

EN:403 ZS:14,9 TZS:4,3 FH:19,1
SZH:45,8 CK:9,7 SO:1,1

EN:363 ZS:14,6 TZS:3,5 FH:14,0
SZH:42,8 CK:11,5 SO:1,4

EN:504 ZS:27,8 TZS:8,3 FH:21,8
SZH:41,4 CK:3,0 SO:2,1

EN:449 ZS:22,0 TZS:5,7 FH:16,9
SZH:41,8 CK:1,7 SO:2,8

EN:510 ZS:26,7 TZS:7,7 FH:19,8
SZH:46,0 CK:6,6 SO:0,6

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 - Rózkfélék; 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 - Puhatestűk; * - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital