

# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (Tejmentes)  
41. hét 2023.10.09. - 2023.10.15.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Citromos tea Sertéspárizsi BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Tv paprika	Tejescávé TM (1) Méz BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)	Gyümölcs tea (12) Zöldhagymás margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1,6) Paradicsom	Kakaós rizsital Sárgarépas margarin Teljeskiőrlésű kifli (1,6)	Citromos tea Fokhagymás szelet BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Tv paprika
EN:293 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:7,8 SZH:41,2 CK:9,0 SO:1,5	EN:414 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:6,1 SZH:72,9 CK:28,7 SO:0,2	EN:287 ZS:13,0 TZS:3,9 FH:5,7 SZH:37,6 CK:8,6 SO:0,8	EN:278 ZS:13,3 TZS:4,1 FH:5,5 SZH:34,5 CK:7,6 SO:0,7	EN:302 ZS:11,0 TZS:4,3 FH:8,4 SZH:40,7 CK:9,0 SO:1,6
Magyaros gombaleves (1,3;9) Eszterházy pulykatokány (1,10) Főtt tészta (1) Alma	Karfiolkremleves (1) Pirított kenyérkocka (1) Pástor bulgur (1,12) Cékla saláta (10) *	Lebbencs leves (1) Csirkepörkölt Töktőzelék (1) félbarna kenyér (ebédhez) (1)	Zöldsgleves (1,9) Tonhalas penne (1,4)	Paradicsomleves (1) Pulykapörkölt-feltét Zöldborsófőzelék (1) félbarna kenyér (ebédhez) (1)
EN:596 ZS:15,8 TZS:2,6 FH:30,8 SZH:80,2 CK:2,8 SO:2,1	EN:714 ZS:33,3 TZS:8,6 FH:25,3 SZH:77,6 CK:9,7 SO:3,0	EN:517 ZS:19,5 TZS:3,9 FH:22,3 SZH:60,6 CK:1,3 SO:2,0	EN:417 ZS:8,1 TZS:1,2 FH:14,7 SZH:67,1 CK:6,7 SO:0,8	EN:473 ZS:16,7 TZS:2,4 FH:18,9 SZH:60,6 CK:25,8 SO:1,3
Petrezselymes margarin Vizes zsemle (1)	Zala felvágott BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Kígyóuborcka	Olasz felvágott Vizes zsemle (1)	Kolbászkrém tm Falusi kenyér (1) Lilahagyma	Kenőmájás Vizes zsemle (1)
EN:277 ZS:16,3 TZS:3,8 FH:5,1 SZH:26,5 CK: SO:0,1	EN:254 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:8,6 SZH:31,1 CK:0,2 SO:1,6	EN:239 ZS:10,2 TZS:2,2 FH:8,7 SZH:27,1 CK:0,0 SO:0,7	EN:247 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:9,8 SZH:34,8 CK:1,1 SO:1,0	EN:234 ZS:9,8 TZS:2,5 FH:7,8 SZH:27,7 CK:0,4 SO:0,7

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

**Gasztvital**



# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (Tej-, szójamentes)  
41. hét 2023.10.09. - 2023.10.15.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

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

Gyümölcs tea (12)  
Zöldhagymás margarin  
Vizes zsemle (1)  
Paradicsom

Kakaós rizsital  
Sárgarépa margarin  
Vizes zsemle (1)

Citromos tea  
Fokhagymás szelét  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Tv paprika

EN:293 ZS:10,1 Tzs:3,4 FH:7,8  
SZH:41,2 CK:9,0 SO:1,5

EN:414 ZS:10,4 Tzs:1,2 FH:6,1  
SZH:72,9 CK:28,7 SO:0,2

EN:316 ZS:16,3 Tzs:3,8 FH:5,4  
SZH:35,6 CK:8,0 SO:0,1

EN:321 ZS:16,7 Tzs:4,1 FH:5,8  
SZH:35,4 CK:7,0 SO:0,1

EN:302 ZS:11,0 Tzs:4,3 FH:8,4  
SZH:40,7 CK:9,0 SO:1,6

Magyaros gombaleves (1,3;9)  
Eszterházy pulykatokány (1,10)  
Főtt tészta (1)  
Alma

Karfiolkremleves (1)  
Pírtott kenyétkocka (1)  
Pástor bulgur (1,12)  
Cékla saláta (10) \*

Lebbencs leves (1)  
Csirkeporkőlt  
Töktőzelék (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldségleves (1,9)  
Tonhalas penne (1,4)

Paradicsomleves (1)  
Pulykapörkőlt-feltét  
Zöldborsó-tőzelék (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:596 ZS:15,8 Tzs:2,6 FH:30,8  
SZH:80,2 CK:2,8 SO:2,1

EN:714 ZS:33,3 Tzs:8,6 FH:25,3  
SZH:77,6 CK:9,7 SO:3,0

EN:517 ZS:19,5 Tzs:3,9 FH:22,3  
SZH:60,6 CK:1,3 SO:2,0

EN:417 ZS:8,1 Tzs:1,2 FH:14,7  
SZH:67,1 CK:6,7 SO:0,8

EN:473 ZS:16,7 Tzs:2,4 FH:18,9  
SZH:60,6 CK:25,8 SO:1,3

Petrezselmes margarin  
Vizes zsemle (1)

Zala felvágott  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Klgyóuborika

Olasz felvágott  
Vizes zsemle (1)

Kolbászkrém tm  
Falusi kenyér (1)  
Liliahagyma

Kenőmájás  
Vizes zsemle (1)

Uzsonna

EN:277 ZS:16,3 Tzs:3,8 FH:5,1  
SZH:26,5 CK: SO:0,1

EN:254 ZS:10,1 Tzs:3,4 FH:8,6  
SZH:31,1 CK:0,2 SO:1,6

EN:239 ZS:10,2 Tzs:2,2 FH:8,7  
SZH:27,1 CK:0,0 SO:0,7

EN:247 ZS:7,7 Tzs:2,9 FH:9,8  
SZH:34,8 CK:1,1 SO:1,0

EN:234 ZS:9,8 Tzs:2,5 FH:7,8  
SZH:27,7 CK:0,4 SO:0,7

Ebéd

Tízórai

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarizáció:  
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 - Rákétél; 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 - Csilafürt; 14 - Puhatestűk; \* - édesítőszer tartalmaz.

**Gasztvital**



# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (Sertésmentes)  
41. hét 2023.10.09. - 2023.10.15.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

Tejeskávé (1,7)  
BEBO margarin 35% (mini)  
Foszlós kalács (1,3;6;7;8;11;13)

Gyümölcs tea (12)  
Tejszínkrém, zöldhagymás (7)  
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)  
Paradicsom

Kakao (7)  
Vajkrém, natúr (7)  
Teljeskiőrlésű kiffi (1,6)

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

EN:256 ZS:5,5 TZS:1,5 FH:9,3  
SZH:41,0 CK:9,1 SO:1,6

EN:342 ZS:11,0 TZS:2,6 FH:11,8  
SZH:50,5 CK:23,1 SO:0,6

EN:275 ZS:10,0 TZS:5,8 FH:6,4  
SZH:38,7 CK:9,5 SO:0,8

EN:332 ZS:11,3 TZS:4,9 FH:12,4  
SZH:46,0 CK:20,0 SO:1,1

EN:256 ZS:5,5 TZS:1,5 FH:9,3  
SZH:41,0 CK:9,1 SO:1,6

Magyaros gombaleves (1,3;9)  
Eszterházy puljkatokány (1,7;10)  
Főtt tészta (1)  
Alma

Karfiolkremleves (1,7)  
Levesgyöngy (1,3;7)  
Pásztor bulgur (pulyka) (1;12)  
Cékla saláta (10) \*

Lebbencs leves (1)  
Csirkeporokölt  
Tökfőzelék (1;7)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Daragaluska leves (1,3;9)  
Tonhals penne (1,4)

Paradicsomleves (1)  
Panírozott dino szelet  
(1,3;6;7;9;10,11)  
Zöldborsófőzelék (1,7)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:636 ZS:19,8 TZS:4,6 FH:31,4  
SZH:80,6 CK:3,1 SO:2,1

EN:569 ZS:20,8 TZS:4,6 FH:26,1  
SZH:68,1 CK:9,2 SO:2,3

EN:547 ZS:22,2 TZS:5,5 FH:22,7  
SZH:61,3 CK:1,8 SO:2,0

EN:435 ZS:7,8 TZS:1,3 FH:16,7  
SZH:70,0 CK:6,3 SO:0,5

EN:598 ZS:27,1 TZS:3,7 FH:12,9  
SZH:73,8 CK:28,0 SO:1,3

Sajtkrém, natúr (7)  
Kiffi (1;7)

Csirkemellsonka  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Kígyóborka

Egri vanília krémtúrós 5kg (7)  
Vizes zsemle (1)

Csirkemell Sonkakrém  
Falusi kenyér (1)  
Lilahagyma

Kockasajt, natúr (7)  
Kiffi (1;7)

Uzsonna

EN:153 ZS:2,8 TZS:1,8 FH:4,5  
SZH:26,5 CK:1,2 SO:1,0

EN:214 ZS:5,5 TZS:1,5 FH:9,2  
SZH:31,1 CK:0,1 SO:1,6

EN:235 ZS:7,8 TZS:2,1 FH:8,2  
SZH:31,8 CK:5,0 SO:0,0

EN:228 ZS:5,5 TZS:1,6 FH:9,4  
SZH:35,1 CK:1,1 SO:1,2

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

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 - Rókfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid; szulfidok; 13 - Csillogóanyag; 14 - Puhatestűk; \* - édesítőszerrel tartalmaz.

**Gasztvital**



# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (Tojásmentes)  
41. hét 2023.10.09. - 2023.10.15.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Citromos tea Sertéspárizsi BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Tv paprika	Tejeskávé (1,7) Méz BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)	Gyümölcs tea (12) Tejszínkrém, zöldhagymás (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1,6) Paradicsom	Kakaó (7) Vajkrém, natúr (7) Teljeskiőrlésű kifli (1,6)	Citromos tea Fokhagymás szelet BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Tv paprika
EN:293 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:7,8 SZH:41,2 CK:9,0 SO:1,5	EN:347 ZS:10,8 TZS:0,8 FH:11,9 SZH:49,9 CK:22,1 SO:0,2	EN:275 ZS:10,0 TZS:5,8 FH:6,4 SZH:38,7 CK:9,5 SO:0,8	EN:332 ZS:11,3 TZS:4,9 FH:12,4 SZH:46,0 CK:20,0 SO:1,1	EN:302 ZS:11,0 TZS:4,3 FH:8,4 SZH:40,7 CK:9,0 SO:1,6
Magyaros gombaleves (9) Eszterházy pulvkatokány (1,7;10) Főtt tészta (1) Alma	Karfiolkremleves (1,7) Pírtott kenyérkocka (1) Pásztör bulgur (1,12) Cékla saláta (10) *	Lebbencs leves (1) Csirkepörkölt Töktőzelék (1,7) félbarna kenyér (ebédhez) (1)	Zöldségleves (1,9) Tonhals penne (1,4)	Paradicsomleves (1) Pulykapörkölt-feltét Zöldborsófőzelék (1,7) félbarna kenyér (ebédhez) (1)
EN:605 ZS:19,5 TZS:4,5 FH:30,2 SZH:75,0 CK:3,1 SO:2,1	EN:755 ZS:37,3 TZS:10,6 FH:25,9 SZH:78,0 CK:10,0 SO:3,1	EN:578 ZS:25,5 TZS:6,9 FH:23,1 SZH:61,3 CK:1,8 SO:2,0	EN:417 ZS:8,1 TZS:1,2 FH:14,7 SZH:67,1 CK:6,7 SO:0,8	EN:489 ZS:17,2 TZS:2,4 FH:20,0 SZH:62,3 CK:27,5 SO:1,3
Sajtkrém, natúr (7) Kifli (1,7)	Zala felvágott BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Kgyouborka	Egri vaniliás krém túró 5kg (7) Vizes zsemle (1)	Házi kolbászkrem (7) Falusi kenyér (1) Lilahagyma	Kockasajt, natúr (7) Kifli (1,7)
EN:153 ZS:2,8 TZS:1,8 FH:4,5 SZH:26,5 CK:1,2 SO:1,0	EN:254 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:8,6 SZH:31,1 CK:0,2 SO:1,6	EN:235 ZS:7,8 TZS:2,1 FH:8,2 SZH:31,8 CK:5,0 SO:0,0	EN:310 ZS:12,8 TZS:5,5 FH:13,5 SZH:35,0 CK:1,2 SO:1,0	EN:195 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:7,0 SZH:27,3 CK:0,2 SO:1,2

## 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 - 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; szulfitek; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek; \* - édesítőszer tartalmaz.





# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ **UKRÁN** ALKALM  
41. hét 2023.10.09. - 2023.10.15.

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Citromos tea * Sertéspárizsi BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Tv paprika</p>	<p>Tejeskávé (1;7) * Petrezselymes margarin Vizes zsemle (1)</p>	<p>Erdei gyümölcs tea (12) * Tejszínkrém, zöldhagymás (7) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6) Paradicsom</p>	<p>Kakao DI (7) * Vajkrém, natúr (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p>	<p>Citromos tea * Fokhagymás szelet BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Tv paprika</p>
<p>EN:256 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:7,8 SZH:32,2 CK:0,0 SO:1,5</p> <p>Magyaros gombaleves (1;3;9) Eszterházy puljakatokány (1;7;10) Főtt tészta (1) Alma</p>	<p>EN:372 ZS:19,3 TZS:5,8 FH:11,1 SZH:37,2 CK:0,0 SO:0,3</p> <p>Karfiolkremleves (1;7) Levesgyöngy (1;3;7) Pástor bulgur (1;12) Cékla saláta diab (10) *</p>	<p>EN:242 ZS:10,0 TZS:5,8 FH:6,4 SZH:30,7 CK:1,5 SO:0,8</p> <p>Lebbencs leves (1) Csirkeporkölt Tökfőzelék (1;7) * félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p>	<p>EN:287 ZS:11,0 TZS:6,7 FH:11,3 SZH:36,2 CK:1,1 SO:1,1</p> <p>Daragaluska leves (1;3;9) Tonhalas penne (1;4;6)</p>	<p>EN:265 ZS:11,0 TZS:4,3 FH:8,4 SZH:31,7 CK:0,0 SO:1,6</p> <p>Paradicsomleves (1) * Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;11) Zöldborsófőzelék (1;7) * félbarna kenyér (ebédhez) (1)</p>
<p>EN:636 ZS:19,8 TZS:4,6 FH:31,4 SZH:80,6 CK:3,1 SO:2,1</p> <p>Sajtkrém, natúr (7) Kifli (1;7)</p>	<p>EN:744 ZS:38,5 TZS:11,2 FH:25,0 SZH:73,6 CK:7,7 SO:3,1</p> <p>Zala felvágott BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1) Kigyóuborka</p>	<p>EN:489 ZS:20,1 TZS:3,7 FH:21,7 SZH:53,6 CK:1,9 SO:2,6</p> <p>Csirkemellsonka BEBO margarin 35% (mini) Vizes zsemle (1)</p>	<p>EN:493 ZS:16,5 TZS:2,3 FH:24,7 SZH:60,4 CK:4,8 SO:1,1</p> <p>Házi kolbászkrem (7) Falusi kenyér (1) Lilahagyma</p>	<p>EN:654 ZS:28,8 TZS:3,9 FH:22,8 SZH:71,7 CK:2,2 SO:2,5</p> <p>Kockasajt, natúr (7) Kifli (1;7)</p>
<p>EN:153 ZS:2,8 TZS:1,8 FH:4,5 SZH:26,5 CK:1,2 SO:1,0</p>	<p>EN:254 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:8,6 SZH:31,1 CK:0,2 SO:1,6</p>	<p>EN:233 ZS:9,1 TZS:1,2 FH:9,6 SZH:27,0 CK:0,1 SO:0,7</p>	<p>EN:310 ZS:12,8 TZS:5,5 FH:13,5 SZH:35,0 CK:1,2 SO:1,0</p>	<p>EN:195 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:7,0 SZH:27,3 CK:0,2 SO:1,2</p>

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





# ÉTLAPP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (Tej-,tojásmentes)  
41. hét 2023.10.09. - 2023.10.15.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

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

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

Gyümölcs tea (12)  
Zöldhagymás margarin  
Teljes kiőrlésű zsemle (1,6)  
Paradicsom

Kakaós rizsital  
Sárgarépa margarin  
Teljeskiőrlésű kifli (1,6)

Citromos tea  
Fokhagymás szelet  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Tv paprika

EN:293 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:7,8  
SZH:41,2 CK:9,0 SO:1,5

EN:414 ZS:10,4 TZS:1,2 FH:6,1  
SZH:72,9 CK:28,7 SO:0,2

EN:287 ZS:13,0 TZS:3,9 FH:5,7  
SZH:37,6 CK:8,6 SO:0,8

EN:278 ZS:13,3 TZS:4,1 FH:5,5  
SZH:34,5 CK:7,6 SO:0,7

EN:302 ZS:11,0 TZS:4,3 FH:8,4  
SZH:40,7 CK:9,0 SO:1,6

Magyaros gombaleves (9)  
Eszterházy pulycatokány (1;10)  
Főtt részta (1)  
Alma

Karfiolkréml leves (1)  
Pírtott kenyérfocoka (1)  
Pásztort bulgur (1;12)  
Cékla saláta (10) \*

Lebbencs leves (1)  
Csirkepörkölt  
Tökfőzelék (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

Zöldségleves (1;9)  
Tonhalas penne (1;4)

Paradicsomleves (1)  
Pulykapörkölt-feltét  
Zöldborsófőzelék (1)  
félbarna kenyér (ebédhez) (1)

EN:564 ZS:15,5 TZS:2,5 FH:29,7  
SZH:74,5 CK:2,7 SO:2,1

EN:714 ZS:33,3 TZS:8,6 FH:25,3  
SZH:77,6 CK:9,7 SO:3,0

EN:517 ZS:19,5 TZS:3,9 FH:22,3  
SZH:60,6 CK:1,3 SO:2,0

EN:417 ZS:8,1 TZS:1,2 FH:14,7  
SZH:67,1 CK:6,7 SO:0,8

EN:473 ZS:16,7 TZS:2,4 FH:18,9  
SZH:60,6 CK:25,8 SO:1,3

Petrezselymes margarin  
Vizes zsemle (1)

Zala felvágott  
BEBO margarin 35% (mini)  
Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)  
Kfgyőuborka

Olasz felvágott  
Vizes zsemle (1)

Kolbászkрем tm  
Falusi kenyér (1)  
Lilahagyma

Kenőmájás  
Vizes zsemle (1)

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

EN:277 ZS:16,3 TZS:3,8 FH:5,1  
SZH:26,5 CK: SO:0,1

EN:254 ZS:10,1 TZS:3,4 FH:8,6  
SZH:31,1 CK:0,2 SO:1,6

EN:239 ZS:10,2 TZS:2,2 FH:8,7  
SZH:27,1 CK:0,0 SO:0,7

EN:247 ZS:7,7 TZS:2,9 FH:9,8  
SZH:34,8 CK:1,1 SO:1,0

EN:234 ZS:9,8 TZS:2,5 FH:7,8  
SZH:27,7 CK:0,4 SO:0,7

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

**Gasztvital**



# ÉTLLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

10-30-10

(10-30-10)

41. hét 2023.10.09. - 2023.10.15.

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Citromos tea \*  
Sertéspárizsi  
BEBO margarin 35% (mini)  
teljeskiőrlésű kenyér (1)  
Tv paprika

Tejeskávé (1;7) \*  
Petrezeilymes margarin  
Abonett

Erdei gyümölcs tea (12) \*  
Tejszínkrém, zöldhagymás (7)  
teljeskiőrlésű kenyér (1)  
Paradicsom

Kakaó DI (7) \*  
Vajkrém, natúr (7)  
Abonett

Citromos tea \*  
Fokhagymás szelet  
BEBO margarin 35% (mini)  
teljeskiőrlésű kenyér (1)  
Tv paprika

EN:189 ZS:8,0 TZS:2,4 FH:6,2  
SZH:22,1 CK:0,4 SO:0,4

EN:201 ZS:9,5 TZS:4,0 FH:8,3  
SZH:19,7 CK:0,2 SO:0,4

EN:174 ZS:6,5 TZS:3,8 FH:4,6  
SZH:22,2 CK:1,0 SO:0,1

EN:196 ZS:8,9 TZS:5,6 FH:8,6  
SZH:19,4 CK:0,6 SO:0,5

EN:195 ZS:8,6 TZS:3,0 FH:6,6  
SZH:21,8 CK:0,4 SO:0,5

Magyaros gombaleves (1;3;9)  
Eszterházy pulvkatokány (1;7;10)  
Tészta köret (1)  
Alma

Karfiolkremleves (1;7)  
Levesgyöngy (1;3;7)  
Kolbászos lecsó  
Tészta köret (1)  
Cékla saláta diab (10) \*

Lebbencs leves (1)  
Csirkeporkölt  
Töktőzelék (1;7) \*  
Korpovit (1;12)

Daragaluska leves (1;3;9)  
Tonhalas ragu (4)  
Tészta köret (1)

Paradicsomleves (1) \*  
Pulvkaporkölt-feltét  
Zöldborsófőzelék (1;7) \*

EN:373 ZS:12,5 TZS:3,5 FH:20,6  
SZH:42,6 CK:1,4 SO:1,2

EN:511 ZS:31,2 TZS:9,1 FH:17,2  
SZH:40,5 CK:1,8 SO:4,5

EN:411 ZS:17,9 TZS:3,4 FH:19,1  
SZH:41,2 CK:1,7 SO:1,9

EN:397 ZS:13,1 TZS:2,2 FH:22,4  
SZH:42,9 CK:4,3 SO:1,3

EN:413 ZS:17,2 TZS:2,3 FH:22,9  
SZH:38,5 CK:1,1 SO:1,6

Sajtkrém, natúr (7)  
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Zala felvágott  
BEBO margarin 35% (mini)  
teljeskiőrlésű kenyér (1)  
Kigybuborka

Csirkemellsonka  
BEBO margarin 35% (mini)  
teljeskiőrlésű kenyér (1)

Házi kolbászkrem (7)  
teljeskiőrlésű kenyér (1)  
Lilahagyma

Kockasajt, natúr (7)  
teljeskiőrlésű kenyér (1)

EN:134 ZS:2,9 TZS:1,6 FH:4,7  
SZH:21,7 CK:1,4 SO:0,3

EN:188 ZS:8,0 TZS:2,4 FH:6,7  
SZH:21,4 CK:0,5 SO:0,5

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

EN:207 ZS:8,7 TZS:3,6 FH:9,0  
SZH:22,5 CK:0,5 SO:0,4

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

Uzsonna

Ebéd

Tízórai

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

GASZTVITAL