

ÉTLAP		Iskola alsó			19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Glutén-, tej-, tojás-, olajosmag-, paradicsommentes			Budapest	
Gasztvital		Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
Tízórai	Citromos tea EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Erdei gyümölcs tea EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Meggyes tea EN: 35.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.8 g; CK: 8.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g;	Málna tea EN: 35.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.8 g; CK: 8.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	
	Olasz felvágott EN: 70.8 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g;	Padlizsánkrém (10;) EN: 66.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Tavaszi felvágott EN: 83.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.2 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g;	lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;	Házi szárnyaskrém EN: 27.4 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	
	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	
Ebéd	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	
	Tárkonyos csirkeragu leves EN: 77.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.6 g; FH: 8.5 g; SÓ: 2.2 g; CA: 0.0 mg;	Fokhagyma krémleves EN: 140.4 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 18.2 g; CK: 2.2 g; FH: 3.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Fahéjas szilvaleves EN: 113.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.1 g; CK: 15.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Kertész leves EN: 56.7 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 5.9 g; CK: 1.8 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.6 g;	Lencseleves EN: 170.0 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 24.0 g; CK: 2.4 g; FH: 8.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	
	Tejben dara rizsitalból EN: 207.5 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.9 g; CK: 21.3 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 g;	Sertés aprópecsenye EN: 159.9 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.0 g; FH: 14.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;	Parajos-halas penne (4;) EN: 327.3 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.0 g; SZH: 55.5 g; CK: 2.5 g; FH: 11.5 g; SÓ: 1.0 g;	Egyben sertésvagdalt EN: 203.9 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 3.6 g; SZH: 28.0 g; CK: 0.2 g; FH: 12.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;	Bazsalikom csirkeragu EN: 109.7 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.3 g; FH: 15.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;	
Uzsonna	Kakaó szórát EN: 81.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.3 g; CK: 18.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Zöldbabfőzelék EN: 143.3 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.2 g; CK: 5.1 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 g;		Burgonyafőzelék (12;) EN: 140.1 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 16.9 g; CK: 0.2 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.6 g;	Rizs köret EN: 409.6 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 85.3 g; FH: 10.2 g; SÓ: 0.0 g;	
	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;					
	Petrezselymes margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g;	Csirkemell sonka EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g;	Zöldhagymás margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 0.1 g;	Házi zöldségkrém EN: 31.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.8 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.8 g;	Cukkínikrém EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 g;	
	Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;	Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	
		Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;		