

ÉTLAP		Középiskola			18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Glutén-, tejmentes			Budapest	
Gasztvital		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02
Tízórai	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;	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: 46.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.3 g; CK: 11.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;			
	Sertés párizsi EN: 92.0 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 3.2 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.8 g;	Csirkemell sonka EN: 36.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.2 g; FH: 6.4 g; SÓ: 1.1 g;	Házi babkrém EN: 106.7 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;			
	margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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;		
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;	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;			
	Kertész leves (9;) EN: 73.3 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 7.6 g; CK: 2.3 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.8 g;	Brokkoli krémleves (12;) EN: 191.3 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 37.0 g; CK: 10.4 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	Magyaros karfiolleves (9;) EN: 64.7 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.9 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;			
	Pincepörkölt (sertés) (12;) EN: 443.2 kcal; ZS: 12.4 g; TZS: 2.6 g; SZH: 48.7 g; CK: 0.0 g; FH: 27.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;	Bácskai rizseshús (szárnyas) EN: 622.1 kcal; ZS: 25.2 g; TZS: 5.9 g; SZH: 72.1 g; CK: 0.0 g; FH: 26.0 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	Bolognai spagetti (sertés) EN: 468.2 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 5.5 g; SZH: 76.8 g; CK: 3.1 g; FH: 22.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;			
Uzsonna	Csemege uborka * (10;12;) EN: 8.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.4 g;	Csalamádé (10;12;) EN: 14.4 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.6 g; FH: 0.6 g;				
		alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;				
	Zöldhagymás margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 0.1 g;	magyaros margarinkrém EN: 216.0 kcal; ZS: 24.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;	Pritaminos margarinkrém EN: 113.7 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 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;	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;			
	Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;				