

ÉTLAP		Középiskola			19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Glutén-, tejmentes			Budapest	
Gasztvital		Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
Tízórai	Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Olasz felvágott EN: 94.4 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 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;	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; Padlizsánkrém (10;) EN: 120.6 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 3.8 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; 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;	Meggyes tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tavaszi felvágott EN: 110.8 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 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;	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; 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; 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;	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; Házi szárnyaskrém EN: 39.3 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; 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;	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (9;12;) EN: 93.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 7.5 g; CK: 0.6 g; FH: 10.5 g; SÓ: 2.8 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara rizsitalból EN: 406.7 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 87.2 g; CK: 47.7 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g; Kakaó szórát EN: 122.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 27.4 g; CK: 27.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Fokhagyma krémleves EN: 174.2 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 22.1 g; CK: 2.5 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Sertés aprópecsenye EN: 187.7 kcal; ZS: 10.4 g; TZS: 2.3 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék EN: 182.9 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 31.2 g; CK: 6.2 g; FH: 5.7 g; SÓ: 1.2 g;	Fahéjas szilvaleves EN: 129.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 29.0 g; CK: 19.1 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Parajos-halas penne (4;) EN: 415.3 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 1.3 g; SZH: 68.6 g; CK: 3.1 g; FH: 15.5 g; SÓ: 1.3 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; Egyben sertésvagdalt (3;) EN: 133.2 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 3.3 g; SZH: 12.1 g; CK: 0.1 g; FH: 11.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos burgonyafőzelék (12;) EN: 324.5 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 57.1 g; CK: 8.4 g; FH: 7.0 g; SÓ: 3.6 g;	Lencseleves EN: 223.9 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 31.6 g; CK: 3.1 g; FH: 11.0 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Lecsós csirkeragu EN: 115.5 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.1 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.0 g; FH: 16.2 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 521.7 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 108.5 g; FH: 13.0 g; SÓ: 0.0 g;
Uzsonna	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; 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;	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; 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;	Zöldhagymás margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 0.1 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; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;	Házi zöldségkrém EN: 35.2 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 3.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.