

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Gluténmentes		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11. 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: 118.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 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;	Erdei gyümölcs 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; 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: 138.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 5.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.3 g; FH: 6.0 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;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; 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: 56.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi szárnyaskrém EN: 92.2 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 2.3 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: 146.2 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.9 g; SZH: 13.3 g; CK: 1.4 g; FH: 15.4 g; SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara kukoricadarából (7;) EN: 410.5 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 4.2 g; SZH: 72.4 g; CK: 38.5 g; FH: 13.9 g; SÓ: 0.6 g; CA: 495.0 mg; 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 (7;) EN: 202.3 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 3.6 g; SZH: 15.8 g; CK: 1.3 g; FH: 5.9 g; SÓ: 1.7 g; CA: 41.2 mg; Sertés aprópecsenye EN: 225.0 kcal; ZS: 13.6 g; TZS: 2.6 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 19.3 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék (7;) EN: 209.5 kcal; ZS: 12.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 21.7 g; CK: 5.0 g; FH: 6.4 g; SÓ: 1.4 g; CA: 33.0 mg;	Fahéjas szilvaleves EN: 147.3 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 33.0 g; CK: 20.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Parajos-halas penne (4;7;) EN: 488.9 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 82.3 g; CK: 3.9 g; FH: 17.9 g; SÓ: 1.6 g; CA: 49.5 mg;	Kertész leves (9;) EN: 89.5 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 9.3 g; CK: 2.8 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.0 g; Egyben sertésvagdalt (3;) EN: 152.3 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 4.1 g; SZH: 12.3 g; CK: 0.1 g; FH: 13.3 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos burgonyafőzelék (12;) EN: 357.0 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 62.8 g; CK: 9.3 g; FH: 7.7 g; SÓ: 4.0 g;	Lencseleves (7;) EN: 311.7 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 2.8 g; SZH: 39.8 g; CK: 3.5 g; FH: 15.6 g; SÓ: 1.4 g; CA: 24.7 mg; Lecsós csirkeragu EN: 117.3 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.0 g; FH: 16.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 564.6 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 116.3 g; FH: 13.9 g; SÓ: 0.0 g;	
Uzsonna	Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 64.5 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.9 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 47.6 mg; 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: 45.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.3 g; FH: 8.0 g; SÓ: 1.4 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;	Kockasajt, natúr (7;) EN: 141.0 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 7.5 g; SZH: 3.6 g; CK: 2.8 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 345.0 mg; 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;	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 43.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 1.0 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Cukkiníkrém 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;		