

ÉTLAP		Iskola felső			16.hét 2025.04.14.-2025.04.20.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Gluténmentes diabétesz			Budapest	
Gasztvital		Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18
Tízórai		Málna tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kapros túrókrém (7;) EN: 56.1 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.4 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 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;	Kakaó * EN: 101.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 19.6 g; CK: 7.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 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 * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Magyaros vajkrém (7;) EN: 69.6 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.5 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 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: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.3 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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; 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;	
		Sertéshúsos zöldborsóleves (12;) EN: 279.1 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 24.9 g; CK: 0.3 g; FH: 20.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara kukoricadarából * (7;) EN: 201.4 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 3.1 g; SZH: 28.1 g; CK: 0.0 g; FH: 10.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 360.0 mg; Fahéj szórát * EN: 9.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Citromos almaleves * EN: 98.3 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.4 g; CK: 1.6 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bácskai rizseshús EN: 613.7 kcal; ZS: 29.3 g; TZS: 7.6 g; SZH: 64.1 g; CK: 0.0 g; FH: 24.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Csalamádé * (10;12;) EN: 12.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.4 g;	Zellerkrémleves (7;9;12;) EN: 103.2 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 2.6 g; SZH: 10.6 g; CK: 1.0 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.3 g; CA: 36.0 mg; Parajos-csirkés tészta EN: 350.8 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.1 g; SZH: 60.1 g; CK: 2.1 g; FH: 13.9 g; SÓ: 1.1 g;	Zöldségleves tésztával (9;12;) EN: 74.7 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 10.8 g; CK: 0.3 g; FH: 0.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt EN: 202.9 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 3.6 g; SZH: 27.8 g; CK: 0.2 g; FH: 12.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Fejtett babfőzelék (7;12;) EN: 262.1 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 2.6 g; SZH: 30.8 g; CK: 2.7 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 30.0 mg;	
Uzsonna		Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 63.0 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Sonkakrém (7;) EN: 110.2 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 5.5 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.3 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 18.8 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; Jégcsapretek EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;	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; 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; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	Tonhalkrém (4;7;10;) EN: 99.8 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.4 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.5 g; CA: 7.5 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; Jégcsapretek EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;	