

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
Gasztvital				Olajosmagmentes		Budapest	
		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; 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; 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;	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: 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; 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: 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; 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; 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;	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: 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;	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; 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; 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: 139.3 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.7 g; FH: 9.5 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara kukoricadarából (7;) EN: 210.0 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 36.1 g; CK: 17.6 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 270.0 mg; 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; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Fokhagyma krémleves (7;) EN: 124.9 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 2.3 g; SZH: 9.2 g; CK: 0.8 g; FH: 3.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 26.2 mg; Sertés aprópecsenye EN: 160.5 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 14.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék (7;) EN: 117.8 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.9 g; SZH: 15.5 g; CK: 3.7 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.9 g; CA: 24.0 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; Parajos-halas penne (4;7;) EN: 322.3 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 53.4 g; CK: 2.5 g; FH: 12.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 31.5 mg;	Kertész leves (9;) EN: 57.0 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; Egyben sertésvagdalt (3;) EN: 98.3 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.6 g; SZH: 8.2 g; CK: 0.0 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos burgonyafőzelék (12;) EN: 259.6 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 45.7 g; CK: 6.7 g; FH: 5.6 g; SÓ: 2.9 g;	Lencseleves (7;) EN: 179.7 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 1.8 g; SZH: 22.7 g; CK: 2.2 g; FH: 8.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 15.7 mg; Lecsós csirkeragu EN: 89.8 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.0 g; FH: 12.4 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; 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;	
Uzsonna	Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 48.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.4 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 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;	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; 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;	Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 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: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 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;		