

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
Gasztvital				Olajosmagmentes		Budapest	
		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; Sertés párizsi EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 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;	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; 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: 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: 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; Házi babkrém (7;) EN: 74.3 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.3 g; SZH: 7.6 g; CK: 0.2 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.5 g; CA: 5.0 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	Kertész leves (9;) EN: 65.2 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 6.8 g; CK: 2.0 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Pincepörkölt (sertés) (12;) EN: 381.1 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 2.4 g; SZH: 39.2 g; CK: 0.0 g; FH: 23.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;12;) EN: 7.7 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.2 g;	Brokkoli krémleves (7;12;) EN: 84.6 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 8.5 g; CK: 1.7 g; FH: 2.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 36.0 mg; Bácskai rizseshús (szárnyas) EN: 558.8 kcal; ZS: 22.9 g; TZS: 5.3 g; SZH: 64.1 g; CK: 0.0 g; FH: 23.3 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Csalamádé (10;12;) EN: 12.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.4 g; FH: 0.6 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Magyaros karfiolleves (9;) EN: 57.6 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.8 g; FH: 2.4 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Bolognai spagetti (sertés) EN: 416.2 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 4.9 g; SZH: 68.3 g; CK: 2.8 g; FH: 20.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;			
Uzsonna	Zöldhagymás 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; 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Magyaros szendvicskrém (7;) EN: 116.8 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 30.0 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; Jégcsapretek EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 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;				