

ÉTLAP		Iskola alsó				17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Tej-, olajosmag-, paradicsommentes					Budapest
Gasztvital		Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25	
Tízórai		Kakaós rizsital EN: 165.2 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 33.5 g; CK: 15.6 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; 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: 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	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; Céklás margarin 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;	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: 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; Tonhalkrém (4;10;) EN: 137.9 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 4.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.3 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; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;		
Ebéd		Erőleves levestésztával EN: 61.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.1 g; CK: 2.0 g; FH: 1.9 g; SÓ: 1.2 g; Sertéssült EN: 127.0 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.7 g; FH: 16.4 g; SÓ: 0.9 g; Karalábé főzelék EN: 183.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 27.6 g; CK: 9.9 g; FH: 2.9 g; SÓ: 1.1 g;	Lebbencs leves (12;) EN: 140.3 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.2 g; SZH: 17.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Eszterházy csirkeragu * EN: 100.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 6.4 g; CK: 0.6 g; FH: 13.6 g; SÓ: 0.8 g; 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; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Tavaszi zöldségleves (12;) EN: 63.7 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.9 g; CK: 0.4 g; FH: 1.1 g; SÓ: 1.0 g; Húsgombóc (sertés) EN: 207.4 kcal; ZS: 11.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 14.4 g; CK: 0.0 g; FH: 10.8 g; SÓ: 0.9 g; Bazsalikom mártás (1;) EN: 54.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.3 g; SZH: 4.0 g; CK: 0.7 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 148.1 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 29.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Palóclevés (sertés) (10;12;) EN: 225.0 kcal; ZS: 13.6 g; TZS: 3.7 g; SZH: 14.9 g; CK: 1.7 g; FH: 10.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara rizsitalból EN: 207.5 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.9 g; CK: 21.3 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 g; 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;		
Uzsonna		Kapros margarin EN: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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;	Házi sertés húskrém EN: 88.4 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.2 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;	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;	Sárgarépás margarin EN: 116.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.2 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;		