

ÉTLAP		Iskola alsó		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Tej-, tojás-, olajosmag-, paradicsommentes			
GaszTViTál		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: 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;	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; 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;	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 babkrém EN: 93.4 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.4 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	Kertész leves EN: 56.7 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; Pincepörkölt (sertés) (12;) EN: 336.6 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 38.6 g; CK: 0.0 g; FH: 17.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;12;) EN: 6.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 1.0 g;	Brokkoli krémleves (12;) EN: 153.2 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 29.5 g; CK: 8.3 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Bácskai rizseshús csirkéből EN: 337.5 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 1.5 g; SZH: 48.3 g; CK: 0.0 g; FH: 16.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Csalamádé (10;12;) EN: 10.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.2 g; FH: 0.5 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Magyaros karfiolleves EN: 50.1 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.7 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Carbonara spagetti EN: 441.2 kcal; ZS: 13.9 g; TZS: 3.1 g; SZH: 65.0 g; CK: 4.2 g; FH: 12.6 g; SÓ: 2.8 g;	
Uzsonna	Zöldhagymás margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	magyaros margarinkrém EN: 162.0 kcal; ZS: 18.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 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; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Pritaminos margarinkrém EN: 113.7 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 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;		