

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső Glutén-, tejmentes		27.hét 2025.06.30.-2025.07.06.	
Gasztvital		Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	
Tízórai	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g; Brokkolikrém EN: 86.4 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 0.7 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;	Vaníliás rizsital EN: 131.0 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; 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;	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g; Tonhalkrém (4;10;) EN: 138.0 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;	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; Cukkinikrém 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; 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;	Citromos 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; magyaros margarinkrém EN: 216.0 kcal; ZS: 24.0 g; TZS: 7.6 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;		
Ebéd	Sertés gulyás leves (9;12;) EN: 196.5 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.3 g; SZH: 21.3 g; CK: 0.2 g; FH: 8.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara rizsitalból EN: 361.6 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 77.5 g; CK: 42.4 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.3 g; Kakaó szórát EN: 122.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 27.4 g; CK: 27.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldségleves (9;12;) EN: 69.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.6 g; CK: 1.5 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.6 g; Sertéssült EN: 143.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 2.0 g; FH: 18.4 g; SÓ: 0.9 g; Fejtet babfőzelék (12;) EN: 179.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 20.2 g; CK: 1.6 g; FH: 7.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Paradicsomleves (9;) EN: 203.4 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 42.8 g; CK: 18.1 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.9 g; Sült csirkecomb EN: 312.5 kcal; ZS: 21.4 g; TZS: 7.3 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 27.7 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Kukoricás rizs EN: 315.4 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.7 g; SZH: 58.8 g; CK: 2.5 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.2 g; 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;	Magyaros reszeltészta leves (9;12;) EN: 75.2 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.9 g; CK: 0.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Csirkepörkölt EN: 143.3 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 14.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék EN: 203.8 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 29.7 g; CK: 6.0 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.9 g;	Őszibarackkrémleves EN: 205.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 50.1 g; CK: 26.1 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges sertésrizseshús EN: 437.7 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 68.2 g; CK: 0.0 g; FH: 23.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;		
Uzsonna	Baromfi párizsi EN: 60.9 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.3 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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;	Zöldhagymás margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 0.1 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: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;	Házi zöldségkrém EN: 31.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.8 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.8 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Mátrai csemege szalámi EN: 96.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 3.6 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	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; 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;		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.