

ÉTLAP		Iskola alsó Glutén-, tejmentes				38.hét 2026.09.14.-2026.09.20.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu						
Gasztvital	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18	
Tízórai	Barackos tea EN: 32.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea EN: 32.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea EN: 32.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea EN: 32.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea EN: 32.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	
	Marha párizsi EN: 72.0 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g;	Baromfi húskrém EN: 98.7 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;	Magyaros margarinkrém EN: 22.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.2 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;	Brokkolikrém (12;) EN: 21.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 g;	
	Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	
	Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	Paprika EN: 36.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.0 g;	Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	
Ebéd	Kígyóuborka EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;			Paprika EN: 36.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.0 g;		
	Babgulyás leves EN: 188.4 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.0 g; FH: 16.0 g; SÓ: 1.3 g;	Zöldségkrémleves EN: 55.1 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 3.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.8 g;	Csontleves EN: 58.1 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.1 g; CK: 2.9 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.4 g;	Paradicsomleves EN: 168.9 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 29.4 g; CK: 12.5 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.8 g;	Fahéjas szilvaleves EN: 116.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.9 g; CK: 15.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.0 g;	
	Tejberizs EN: 313.7 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 67.9 g; CK: 16.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.7 g;	Pirított kenyérkocka EN: 23.2 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g;	Pulykapörkölt EN: 168.9 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 1.7 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.3 g; FH: 18.8 g; SÓ: 1.0 g;	Kelbimbós sertésragu EN: 191.6 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 2.5 g; SZH: 5.8 g; CK: 0.8 g; FH: 16.0 g; SÓ: 0.2 g;	Milánói spagetti csirke EN: 301.0 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 55.7 g; CK: 8.0 g; FH: 11.0 g; SÓ: 1.8 g;	
	Erdei gyümölcsmártás EN: 103.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 23.4 g; CK: 14.3 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.5 g;	Sertéssült EN: 232.6 kcal; ZS: 12.8 g; TZS: 4.3 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 27.3 g; SÓ: 1.1 g;	Zöldbabfőzelék (12;) EN: 120.6 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.4 g; SZH: 18.8 g; CK: 3.2 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.9 g;	Rizs köret EN: 285.1 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 57.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.9 g; SÓ: 0.0 g;	Alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	
Uzsonna	Őszibarack EN: 53.3 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.7 g; CK: 11.7 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g;	Kapor mártás (12;) EN: 88.0 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 9.5 g; CK: 1.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 1.0 g;	Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;			
		Párolt köles EN: 263.5 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 46.9 g; CK: 0.1 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.7 g;				
		Kakaós golyó EN: 237.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 2.3 g; SZH: 51.9 g; CK: 25.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.1 g;				
	Sárgarépakrém (12;) EN: 17.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g;	Snidlinges margarin EN: 22.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 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;	Zöldfűszeres harcsapástétom (4;) EN: 100.2 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;	Lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 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; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	
	Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	
		Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	Gluténmentes kenyér EN: 139.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g;	Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;		
		Lilahagyma EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;				