ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
Gluténmentes

48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.

Gasztvitál

	Hétfő 11.23	Kedd 11.24	Szerda 11.25	Csütörtök 11.26	Péntek 11.27
Tízórai	**Barackos tea (12;)** EN: 32.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Zöldhagymás margarin** EN: 72.4 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.3 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;	**Gyümölcs tea** EN: 32.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Tonhalkrém (4;)** EN: 86.8 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.5 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;	**Kakaó (dobozos) (7;)** EN: 140.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.2 g; SZH: 22.0 g; CK: 18.8 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; **Méz** EN: 60.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.5 g; CK: 16.4 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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;	**Bodzás tea** EN: 32.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Mustáros lencsekrém (10;)** EN: 136.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 2.3 g; SZH: 16.5 g; CK: 0.0 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.2 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;	**Meggyes tea (12;)** EN: 32.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Kockasajt (7;)** EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.7 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.3 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: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	**Kassai burgonyaleves (9;12;)** EN: 186.5 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 3.4 g; SZH: 20.2 g; CK: 1.9 g; FH: 5.7 g; SÓ: 1.8 g; **Gyümölcsrizs (rizstejjel)** EN: 403.3 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 84.2 g; CK: 26.8 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.7 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; **Alma db** 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;	**Reszelt tészta leves** EN: 152.6 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 18.5 g; CK: 2.7 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.1 g; **Sertésvagdalt** EN: 163.5 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 13.5 g; CK: 0.4 g; FH: 11.3 g; SÓ: 1.3 g; **Paradicsomos káposztafőzelék (9;)** EN: 311.1 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 48.1 g; CK: 20.8 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.2 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;	**Almás-paszternák krémleves** EN: 106.1 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 4.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 1.0 g; **Vasi pulykamell (12;)** EN: 120.8 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.0 g; SÓ: 1.1 g; **Petrezselymes burgonya (12;)** EN: 241.9 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 2.8 g; SZH: 37.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.3 g; **Cékla *** EN: 37.8 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.3 g; CK: 4.7 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.5 g;	**Paradicsomleves betűtésztával (9;)** EN: 162.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 31.8 g; CK: 18.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.3 g; **Budapest csirkeragu** EN: 162.1 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.2 g; FH: 16.9 g; SÓ: 1.0 g; **Rizs köret (12;)** EN: 286.6 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 51.9 g; CK: 0.0 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.1 g;	**Almalé (100%)** EN: 94.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 22.8 g; CK: 22.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; **Húsos bab** EN: 330.1 kcal; ZS: 15.0 g; TZS: 2.7 g; SZH: 25.3 g; CK: 8.5 g; FH: 19.9 g; SÓ: 0.9 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; **Narancs** EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.0 g; CK: 4.6 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;
Uzsonna	**Tavaszi felvágott** EN: 83.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.2 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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; **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;	**Magvas szendvicskrém** EN: 161.8 kcal; ZS: 15.3 g; TZS: 2.3 g; SZH: 2.3 g; CK: 0.5 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.1 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; **Lilahagyma** EN: 4.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;	**Gépsonka** EN: 35.1 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.7 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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; **Paprika** EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	**Lapka sajt (7;)** EN: 7.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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; **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;	**Jam** EN: 52.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 12.6 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. 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(kálcium: 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.