ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső
Gluténmentes

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

Gasztvitál

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
Tízórai	**Meggyes tea (12;)** EN: 36.1 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; **Házi zöldségkrém (9;)** EN: 197.1 kcal; ZS: 21.1 g; TZS: 10.5 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.6 g; FH: 0.4 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;	**Tej (dobozos) (7;)** EN: 112.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; **Körözött (7;)** EN: 88.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 2.5 g; CK: 1.2 g; FH: 6.0 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; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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;	**Gyümölcs tea** EN: 36.1 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; **Füstölt csirkemellsonka** 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 (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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;	**Tej (dobozos) (7;)** EN: 112.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; **Fűszeres csicseriborsókrém** EN: 144.0 kcal; ZS: 14.3 g; TZS: 7.0 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.4 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;
Ebéd	**Tárkonyos sertésraguleves (9;)** EN: 194.0 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 3.4 g; SZH: 6.7 g; CK: 1.4 g; FH: 13.2 g; SÓ: 2.6 g; **Darásmetélt (gluténmentes)-lekvárral** EN: 470.1 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 92.5 g; CK: 16.1 g; FH: 6.2 g; SÓ: 1.2 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;	**Zöldborsóleves** EN: 199.6 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 22.0 g; CK: 0.9 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.2 g; **Provance fűszeres csirkecombfilé** EN: 191.7 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 2.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.0 g; SÓ: 0.9 g; **Rizs köret (12;)** EN: 312.1 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 53.9 g; CK: 0.0 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.2 g; **Mongol saláta * (10;)** EN: 19.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.4 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g;	**Rozmaringos zöldségleves (9;)** EN: 89.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 18.8 g; CK: 3.9 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.3 g; **Húsgombóc** EN: 178.3 kcal; ZS: 11.3 g; TZS: 3.7 g; SZH: 9.1 g; CK: 0.0 g; FH: 10.1 g; SÓ: 0.7 g; **Paradicsom mártás** EN: 162.8 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 35.0 g; CK: 16.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.3 g; **Főtt burgonya (12;)** EN: 206.8 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 40.5 g; CK: 0.0 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.9 g; **Gesztenye Marci** EN: 62.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.6 g; SZH: 7.6 g; CK: 6.1 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g;	**Karalábéleves (9;)** EN: 167.7 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 21.2 g; CK: 3.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.9 g; **Magyaros csirkeragu** EN: 198.6 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 6.4 g; CK: 0.1 g; FH: 15.3 g; SÓ: 0.6 g; **Kerti vegyesfőzelék** EN: 243.6 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 0.6 g; SZH: 36.9 g; CK: 12.1 g; FH: 8.3 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; **Körte** EN: 36.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	**Sütőtökkrémleves** EN: 152.5 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 2.7 g; SZH: 16.6 g; CK: 4.7 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.3 g; **Pirított tökmag** EN: 108.2 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.2 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g; **Halas bolognai spagetti (4;)** EN: 459.2 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 2.3 g; SZH: 76.5 g; CK: 13.1 g; FH: 14.4 g; SÓ: 1.2 g;
Uzsonna	**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 (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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; **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;	**Zala felvágott** EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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;	**Kockasajt (7;)** EN: 83.1 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.4 g; FH: 3.0 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; **Sárgarépa csíkok** EN: 16.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.2 g; CK: 1.8 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g;	**Lapka sajt (7;)** EN: 91.1 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.0 g; CK: 3.0 g; FH: 7.1 g; SÓ: 0.9 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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; **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;	**Gyümölcs joghurt (ivó) (7;)** EN: 83.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 11.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g; **Puffasztott rizs** EN: 113.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 23.5 g; CK: 0.2 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.0 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.