ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső
Gluténmentes

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai	**Barackos 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; **Pulykasonka** EN: 99.9 kcal; ZS: 23.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g; **mini margarin** EN: 1.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 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;	**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: 121.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 33.0 g; CK: 32.9 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 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;	**Citromos 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; **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;	**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; **Házi babkrém** EN: 75.6 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 2.2 g; SZH: 6.1 g; CK: 0.3 g; FH: 2.2 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;	**Citromos 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; **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;
Ebéd	**Favágó leves** EN: 203.2 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 15.3 g; CK: 1.8 g; FH: 12.9 g; SÓ: 1.5 g; **Tejberizs (rizstejjel)** EN: 472.2 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 3.3 g; SZH: 92.0 g; CK: 26.8 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.6 g; **Kakaó szórat** EN: 104.8 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 16.9 g; CK: 15.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.3 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;	**Hamis gulyásleves (12;)** EN: 154.1 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 23.3 g; CK: 1.5 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.2 g; **Főtt virsli** EN: 116.6 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 1.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.2 g; **Finomfőzelék** EN: 332.4 kcal; ZS: 13.5 g; TZS: 2.9 g; SZH: 46.9 g; CK: 10.5 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.6 g;	**Fahéjas szilvaleves** EN: 243.8 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 3.4 g; SZH: 43.6 g; CK: 24.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 g; **Gyros fűszeres csirkemell csíkok** EN: 198.6 kcal; ZS: 11.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 21.3 g; SÓ: 2.1 g; **Petrezselymes rizs** EN: 325.3 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 54.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.1 g; **Tzatziki (tejmentes)** EN: 36.6 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 6.1 g; CK: 5.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g;	**Brokkoli krémleves** EN: 149.7 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 2.2 g; SZH: 17.5 g; CK: 1.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 1.6 g; **Eszterházy szárnyasragu (9;10;)** EN: 264.9 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 20.8 g; CK: 10.5 g; FH: 16.0 g; SÓ: 1.1 g; **Párolt köles** EN: 314.1 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 56.2 g; CK: 0.1 g; FH: 8.7 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;	**Magyaros zöldbableves** EN: 143.7 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 18.7 g; CK: 1.7 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.1 g; **Csikós tokány** EN: 277.2 kcal; ZS: 18.6 g; TZS: 6.2 g; SZH: 6.4 g; CK: 0.1 g; FH: 19.4 g; SÓ: 1.4 g; **Tészta köret** EN: 350.6 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 63.2 g; CK: 0.8 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.9 g;
Uzsonna	**Vadas szendvicskrém (10;)** EN: 70.8 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 3.5 g; SZH: 8.3 g; CK: 5.9 g; FH: 0.5 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;	**Sült húskrém** EN: 112.6 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.5 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; **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;	**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; 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; **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;	**Jam** EN: 105.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 25.6 g; CK: 25.2 g; FH: 0.2 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; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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.