

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		23.hét 2025.06.02.-2025.06.08.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06			
Tízórai	Kakaó (7;) EN:173.6kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:28.3g CK:28.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tejszínkrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Magyaros vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg sült paprikakrém (7;) EN:42.9kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:5.8g CK:2.2g FH:1.5g SÓ:0.1g CA:38.3mg Kukoricás kenyér (1;) EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Szendvicstúró (7;) EN:67.2kcal ZS:4.4g TZS:2.7g SZH:1.0g CK:0.9g FH:5.2g SÓ:0.2g CA:31.2mg Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:171.0kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.1g CK:0.4g FH:5.3g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g				
	Ebéd A	Reszelttészta leves (6;) EN:113.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.8kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:9.0g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Bácskai bulgur (1;) EN:653.7kcal ZS:19.6g TZS:3.5g SZH:83.4g CK:12.2g FH:34.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Babgulyás (1;9;12;) EN:238.4kcal ZS:15.7g TZS:3.7g SZH:13.0g CK:0.8g FH:10.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g	Húsgaluska leves (1;3;) EN:154.9kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:25.1g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg Sertés sült EN:163.9kcal ZS:9.5g TZS:2.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Rizi-bizi EN:409.6kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:74.0g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:1.5g	Sertésragu leves (1;12;) EN:228.1kcal ZS:8.8g TZS:1.6g SZH:21.1g CK:3.9g FH:15.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:373.1kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:69.5g CK:7.8g FH:11.7g SÓ:1.6g			
Ebéd B	Reszelttészta leves (6;) EN:113.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Falafel (1;) EN:347.3kcal ZS:27.1g TZS:3.0g SZH:18.8g CK:1.1g FH:5.6g SÓ:0.7g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.8kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:9.0g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Bácskai bulgur vega (1;6;) EN:390.4kcal ZS:16.3g TZS:1.9g SZH:44.5g CK:6.2g FH:15.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Babgulyás leves húsmentes (1;9;12;) EN:175.3kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:18.7g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g	Zöldséges galuska leves (1;3;7;9;) EN:55.9kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:9.0g CK:2.6g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:13.0mg Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:217.8kcal ZS:8.6g TZS:2.9g SZH:15.0g CK:0.1g FH:19.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:202.3kcal ZS:10.7g TZS:3.4g SZH:22.2g CK:1.1g FH:4.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Zöldségragu leves (9;) EN:27.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:3.6g CK:1.7g FH:0.7g SÓ:0.8g Káposztás kocka (1;) EN:373.1kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:69.5g CK:7.8g FH:11.7g SÓ:1.6g				
Uzsonna	Házi sertéshúskrém (7;) EN:70.7kcal ZS:5.9g TZS:3.5g SZH:0.7g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:0.2g CA:9.4mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Sertéspárizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Rozsos zsemle (1;) EN:119.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.4g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Alomsonka EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Teljes kiőrlésű Kakaós csiga (1;3;7;) EN:219.5kcal ZS:10.0g TZS:6.2g SZH:27.5g CK:11.3g FH:3.5g SÓ:0.3g				