

ÉTLAP		iskola felső		24.hét 2025.06.09.-2025.06.15.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest			
Gasztvital	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Tízórai		Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Házi babkrém EN:95.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.3g CK:0.9g FH:6.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	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 Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:48.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.2g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:32.6mg Fehér kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csirkemell sonka EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g FH:6.4g SÓ:1.1g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g 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
Ebéd A		Paradisomleves (1;6;) EN:199.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:34.0g CK:16.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g Savanyúság * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Májgaluska leves (1;3;) EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Paraj mártás (1;7;) EN:117.2kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:18.8g CK:5.2g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:66.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg Lecsós csirkeragu (1;) EN:209.8kcal ZS:11.2g TZS:2.1g SZH:10.4g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Karalábé leves (9;12;) EN:40.1kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:6.0g FH:1.4g SÓ:0.4g Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Paradisomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g 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
Ebéd B		Paradisomleves (1;6;) EN:199.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:34.0g CK:16.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g Savanyúság * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Korpagaluska leves (1;3;9;12;) EN:183.3kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:22.2g CK:2.4g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Paraj mártás (1;7;) EN:117.2kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:18.8g CK:5.2g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:66.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg Lecsós ragu EN:15.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Karalábé leves (9;12;) EN:40.1kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:6.0g FH:1.4g SÓ:0.4g Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN:48.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Paradisomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g 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



Uzsonna

Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
	Olasz felvágott EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g	Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Natúr 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	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:207.5kcal ZS:11.0g TZS:4.9g SZH:21.5g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:1.1g
	Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	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	
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	
	Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g			