

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20			
Tízórai	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 Sajtkrém (7;) EN:54.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:1.4g FH:2.5g SÓ:0.3g CA:172.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Málna 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 Padlizsánkrém (7;) EN:65.1kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:1.0g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Barack extra jam EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Erdei gyümölcs tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém EN:52.6kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.5g CA:0.0mg 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 Tojáskrém (3;7;) EN:78.6kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.2g CA:13.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g				
	Ebéd A	Húsos zöldborsóleves (1;3;) EN:202.5kcal ZS:7.9g TZS:1.4g SZH:17.5g CK:0.8g FH:12.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Gyümölcsös tejberizs (7;) EN:370.5kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:73.0g CK:33.2g FH:12.0g SÓ:0.7g CA:264.0mg	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:318.8kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:42.4g CK:3.6g FH:16.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Zöldséges bulgur sertéshússal (1;) EN:462.8kcal ZS:9.4g TZS:1.7g SZH:67.2g CK:9.7g FH:29.4g SÓ:1.4g CA:0.0mg Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Daragaluska leves (1;3;) EN:121.2kcal ZS:7.4g TZS:1.0g SZH:10.2g CK:2.6g FH:3.0g SÓ:2.5g Fűszeres csirkeapró (1;) EN:178.7kcal ZS:9.3g TZS:2.2g SZH:3.7g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:226.0kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:37.1g CK:22.2g FH:4.2g SÓ:0.7g 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	Burgonyaleves (1;7;12;) EN:153.3kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:24.3g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:342.8kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:46.2g CK:19.0g FH:15.6g SÓ:1.7g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Póréhagymaleves (3;7;9;) EN:111.2kcal ZS:8.7g TZS:2.5g SZH:5.7g CK:0.9g FH:2.3g SÓ:0.8g CA:30.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:624.7kcal ZS:29.1g TZS:6.7g SZH:67.2g CK:10.6g FH:23.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg			
Ebéd B	Zöldborsóleves (1;3;) EN:120.6kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:3.4g CA:0.0mg Gyümölcsös tejberizs (7;) EN:370.5kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:73.0g CK:33.2g FH:12.0g SÓ:0.7g CA:264.0mg	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:318.8kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:42.4g CK:3.6g FH:16.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Sárgarépás ragu (9;10;12;) EN:110.5kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:14.3g CK:5.1g FH:1.2g SÓ:0.1g Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Daragaluska leves (1;3;) EN:121.2kcal ZS:7.4g TZS:1.0g SZH:10.2g CK:2.6g FH:3.0g SÓ:2.5g Cukkini vagdalt (1;9;12;) EN:47.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:8.4g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.9g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:168.5kcal ZS:8.4g TZS:2.7g SZH:17.3g CK:7.4g FH:4.6g SÓ:1.5g 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	Burgonyaleves (1;7;12;) EN:153.3kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:24.3g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Rakott karfiol (húsmentes) (7;) EN:217.3kcal ZS:10.9g TZS:2.6g SZH:21.3g CK:0.8g FH:8.5g SÓ:0.2g CA:30.0mg	Póréhagymaleves (3;7;9;) EN:111.2kcal ZS:8.7g TZS:2.5g SZH:5.7g CK:0.9g FH:2.3g SÓ:0.8g CA:30.0mg Vega Bolognai spagetti (1;9;) EN:347.3kcal ZS:3.2g TZS:0.6g SZH:66.2g CK:5.7g FH:11.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg				
Uzsonna	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	Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg Rozskifli (1;) EN:112.2kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.2g CK:0.2g FH:3.0g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	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 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	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg 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 Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g	Fahéjas csiga (1;6;) EN:210.4kcal ZS:8.5g TZS:4.0g SZH:28.6g CK:7.9g FH:3.5g SÓ:0.2g				