

ÉTLAP		Középiskola			25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest				
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Ebéd A	Húsos zöldborsóleves (1;3;) EN:229.5kcal ZS:9.0g TZS:1.6g SZH:19.7g CK:0.9g FH:14.7g SÓ:1.5g CA:0.0mg Gyümölcsös tejberizs (7;) EN:425.0kcal ZS:3.9g TZS:2.6g SZH:83.7g CK:35.9g FH:14.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:356.3kcal ZS:9.5g TZS:1.6g SZH:47.7g CK:4.0g FH:18.4g SÓ:1.4g CA:0.0mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Zöldséges bulgur sertéshússal (1;) EN:522.3kcal ZS:10.7g TZS:2.0g SZH:75.6g CK:10.9g FH:33.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Daragaluska leves (1;3;) EN:121.7kcal ZS:7.4g TZS:1.0g SZH:10.2g CK:2.6g FH:3.1g SÓ:2.5g Fűszeres csirkeapró (1;) EN:192.0kcal ZS:9.9g TZS:2.3g SZH:3.7g CK:0.0g FH:21.4g SÓ:2.0g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:232.4kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:38.2g CK:22.2g FH:4.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Burgonyaleves (1;7;12;) EN:164.7kcal ZS:3.8g TZS:2.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:1.3g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:347.9kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:47.3g CK:19.0g FH:15.7g SÓ:1.7g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Póréhagymaleves (3;7;9;) EN:125.1kcal ZS:9.8g TZS:2.9g SZH:6.4g CK:1.0g FH:2.6g SÓ:0.9g CA:33.7mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:635.6kcal ZS:27.3g TZS:6.0g SZH:74.6g CK:11.1g FH:22.8g 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:425.0kcal ZS:3.9g TZS:2.6g SZH:83.7g CK:35.9g FH:14.0g SÓ:0.8g CA:300.0mg	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:356.3kcal ZS:9.5g TZS:1.6g SZH:47.7g CK:4.0g FH:18.4g SÓ:1.4g 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:125.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:16.4g CK:5.7g FH:1.4g SÓ:0.1g Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.8g Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Daragaluska leves (1;3;) EN:121.7kcal ZS:7.4g TZS:1.0g SZH:10.2g CK:2.6g FH:3.1g SÓ:2.5g Cukkíni vagdalt (1;9;12;) EN:52.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:9.4g CK:0.1g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:176.7kcal ZS:9.3g TZS:2.8g SZH:17.3g CK:7.4g FH:4.6g SÓ:2.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Burgonyaleves (1;7;12;) EN:164.7kcal ZS:3.8g TZS:2.2g SZH:26.4g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:1.3g CA:0.0mg Rakott karfiol (húsmentes) (7;) EN:251.5kcal ZS:12.4g TZS:2.9g SZH:24.5g CK:0.9g FH:10.3g SÓ:0.3g CA:33.7mg	Póréhagymaleves (3;7;9;) EN:125.1kcal ZS:9.8g TZS:2.9g SZH:6.4g CK:1.0g FH:2.6g SÓ:0.9g CA:33.7mg Vega Bolognai spagetti (1;9;) EN:389.7kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:74.5g CK:7.5g FH:12.9g SÓ:1.1g 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