

ÉTLAP		Iskola alsó			26.hét 2025.06.23.-2025.06.29.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest				
GaszTviTál		Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Tízórai	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g	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	Gyümölcsstea (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	
	Kókuszos túrókrém (7;) EN:59.9kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:0.9g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:23.4mg	Kukorica pehely (1;) EN:115.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:1.8g FH:2.4g SÓ:0.4g	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g	Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g	Tonhalkrém (4;7;10;) EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:9.8mg	
	Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g		Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	
			Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Fehér kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.8g	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	
Ebéd	Sajtkrémleves (7;) EN:214.1kcal ZS:12.5g TZS:8.1g SZH:14.8g CK:14.1g FH:11.0g SÓ:1.7g CA:430.9mg	Karfiolleves (1;) EN:157.5kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.1g CK:2.1g FH:3.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:324.9kcal ZS:22.8g TZS:6.2g SZH:20.4g CK:0.4g FH:8.2g SÓ:2.2g CA:19.2mg	Rizsleves (6;9;) EN:104.4kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:17.8g CK:3.3g FH:2.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg	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	
	Pirított zsemlekocka (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g	Sertéspörkölt EN:155.3kcal ZS:9.7g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.2g FH:12.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Túrós tészta (1;7;) EN:358.7kcal ZS:9.3g TZS:4.0g SZH:52.5g CK:4.6g FH:15.5g SÓ:1.4g CA:56.0mg	Zöldfűszeres sertés aprópecsenye (9;) EN:118.0kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:1.8g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Tavaszi bulgur sertéshússal (1;) EN:403.2kcal ZS:8.2g TZS:1.5g SZH:58.8g CK:8.5g FH:25.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg	
	Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;) EN:368.1kcal ZS:24.7g TZS:3.0g SZH:23.0g CK:0.9g FH:13.0g SÓ:1.5g	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		Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:368.6kcal ZS:13.0g TZS:3.5g SZH:41.1g CK:4.2g FH:16.1g SÓ:1.9g CA:24.0mg	Savanyúság * (10;12;) EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g	
	Rizs köret EN:359.7kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g		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	Savanyúság * (10;12;) EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g	Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g				
	Zöldhagymás tejszínikrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:22.5mg	Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg	Szendvicskrém (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	Házi szárnyashúskrém (7;) EN:69.2kcal ZS:5.7g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.2g CA:10.5mg	Teljes kiőrlésű Lekváros táska (1;3;7;) EN:202.5kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:28.5g CK:11.1g FH:2.6g SÓ:0.3g	
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Császárzsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	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		
	TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g		