

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		26.hét 2025.06.23.-2025.06.29.		Budapest			
Gasztvital		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:79.9kcal ZS:5.6g TZS:3.7g SZH:1.2g CK:0.9g FH:5.4g SÓ:0.2g CA:31.2mg		Kukorica pehely (1;) EN:154.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:34.0g CK:2.4g FH:3.2g SÓ:0.6g		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: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		
					Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g		
Ebéd	Sajtkrémleves (7;) EN:244.7kcal ZS:14.3g TZS:9.3g SZH:16.9g CK:16.2g FH:12.5g SÓ:1.9g CA:492.5mg		Karfiolleves (1;) EN:161.0kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.8g CK:2.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg		Frankfurtileves (1;7;12;) EN:341.9kcal ZS:24.1g TZS:6.8g SZH:20.6g CK:0.4g FH:9.1g SÓ:2.4g CA:19.2mg		Rizsleves (6;9;) EN:120.7kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:20.6g CK:3.9g FH:2.4g SÓ:1.5g 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:168.9kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:3.2g CK:0.2g FH:14.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg		Túrós tészta (1;7;) EN:398.0kcal ZS:9.8g TZS:4.1g SZH:59.7g CK:4.9g FH:16.8g SÓ:1.5g CA:56.0mg		Zöldfűszeres sertés aprópecsenye (9;) EN:132.9kcal ZS:4.9g TZS:1.7g SZH:2.1g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg		Tavaszi 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		
	Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;) EN:388.8kcal ZS:27.0g TZS:3.2g 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:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g		
	Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g		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: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								
	Zöldhagymás tejszínrém (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:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg		Szendvicskrém (7;) EN:116.8kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.2g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:30.0mg		Házi szárnyashúskrém (7;) EN:72.8kcal ZS:5.9g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.4g FH:4.5g 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:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g		Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g		Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g		Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g				