

ÉTLAP		Iskola felső			27.hét 2025.06.30.-2025.07.06.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest				
Gasztvital		Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	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 Kukoricás kenyér (1;) EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g					
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:204.4kcal ZS:10.2g TZS:1.7g SZH:13.8g CK:1.2g FH:11.6g SÓ:1.8g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:136.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:27.0g FH:1.3g SÓ:0.1g Csokoládé öntet (7;) EN:82.7kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:13.1g CK:13.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg					
Ebéd B	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:152.1kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:15.5g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:136.8kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:27.0g FH:1.3g SÓ:0.1g Csokoládé öntet (7;) EN:82.7kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:13.1g CK:13.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg					
Uzsonna	Fürdői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g 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					