

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola GIMN VII		43.hét 2025.10.20.-2025.10.26.	
Gasztvital		Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24	
Ebéd A	Húsos zöldborsóleves (1;3;) EN:333.1kcal ZS:19.1g TZS:5.1g SZH:19.7g CK:0.9g FH:18.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Reszelttészta leves (6;) EN:118.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:15.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Zöldbableves (1;3;) EN:134.0kcal ZS:7.0g TZS:0.9g SZH:13.2g CK:2.3g FH:3.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg				
	Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg	Sült virsli EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g	Csirkepaprikás (1;7;) EN:255.4kcal ZS:15.8g TZS:4.8g SZH:7.1g CK:0.8g FH:20.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg				
Ebéd B	Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g	Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g				
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g				
	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg	Reszelttészta leves (6;) EN:118.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:15.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Zöldbableves (1;3;) EN:134.0kcal ZS:7.0g TZS:0.9g SZH:13.2g CK:2.3g FH:3.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg				
	Gyümölcsös tejberizs (7;) EN:611.6kcal ZS:20.9g TZS:11.1g SZH:91.8g CK:39.3g FH:15.6g SÓ:1.0g CA:330.0mg	Tofu roston sütve (6;) EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.5g CA:0.0mg	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				
		Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg				
		Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g				