

ÉTLAP		Középiskola			15.hét 2025.04.07.-2025.04.13.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		GIMN XIX			Budapest	
Gasztvital		Hétfő 04.07	Kedd 04.08	Szerda 04.09	Csütörtök 04.10	Péntek 04.11
Ebéd		Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN:72.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:10.5g CK:2.8g FH:3.9g SÓ:3.5g CA:0.0mg Sült virsli EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g 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 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	Csirke becsinált leves (1;7;9;) EN:274.9kcal ZS:7.1g TZS:2.6g SZH:30.9g CK:2.9g FH:18.5g SÓ:1.2g CA:75.0mg Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Dejő szórat (1;) EN:214.5kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:32.8g CK:25.4g FH:5.5g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:55.9kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Lecsós sertésragu EN:99.6kcal ZS:3.3g TZS:1.1g SZH:3.5g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.8g	Francia hagymaleves (7;) EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:1.9mg Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g 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 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	Vaníliás körtekrémleves (1;7;) EN:203.8kcal ZS:6.9g TZS:5.5g SZH:31.5g CK:23.0g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pincepörkölt (12;) EN:415.0kcal ZS:11.3g TZS:2.2g SZH:48.6g CK:0.0g FH:23.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g
	Ebéd B	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN:72.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:10.5g CK:2.8g FH:3.9g SÓ:3.5g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:175.7kcal ZS:10.5g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.2g FH:15.9g SÓ:1.7g 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 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	Csirke becsinált leves (1;7;9;) EN:274.9kcal ZS:7.1g TZS:2.6g SZH:30.9g CK:2.9g FH:18.5g SÓ:1.2g CA:75.0mg Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Mák szórat EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Tojásleves (1;3;) EN:55.9kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg Rakott karfiol (7;) EN:402.7kcal ZS:24.4g TZS:7.1g SZH:24.5g CK:0.9g FH:21.1g SÓ:0.4g CA:33.7mg	Francia hagymaleves (7;) EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:1.9mg Sült debreceni EN:238.0kcal ZS:23.5g TZS:9.6g SZH:0.2g CK:0.2g FH:17.8g SÓ:2.2g 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 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	Vaníliás körtekrémleves (1;7;) EN:203.8kcal ZS:6.9g TZS:5.5g SZH:31.5g CK:23.0g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tavaszi 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 Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g