

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó		15.hét 2025.04.07.-2025.04.13.					
Gasztvital				IA XIX		Budapest					
		Hétfő 04.07		Kedd 04.08		Szerda 04.09		Csütörtök 04.10		Péntek 04.11	
Tízórai	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		Mézes tea EN:27.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.4g CK:7.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg		Málna tea (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		
	Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g		Lapka sajt (7;) EN:5.7kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:13.5mg		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		Barack jam EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g		Lenmagos sajtkrém (7;) EN:49.7kcal ZS:4.1g TZS:2.4g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.5g SÓ:0.4g CA:155.1mg		
	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		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		Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		
	Kukoricás kenyér (1;) EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g		Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g				Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g		Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g		
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		Csirke becsinált leves (1;7;9;) EN:228.2kcal ZS:5.7g TZS:2.1g SZH:25.8g CK:2.3g FH:15.4g SÓ:0.9g CA:60.0mg		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		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		Vaníliás körtekrémleves (1;7;) EN:134.0kcal ZS:3.4g TZS:2.7g SZH:23.3g CK:16.8g FH:1.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg		
	Sült virsli EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g		Főtt tészta (1;) EN:303.7kcal ZS:7.3g TZS:1.0g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.0g		Lecsós sertésragu EN:95.6kcal ZS:3.3g TZS:1.1g SZH:2.7g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg		Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g		Pincepörkölt (12;) EN:337.8kcal ZS:10.1g TZS:1.8g SZH:38.8g CK:0.0g FH:17.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg		
	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:337.7kcal ZS:8.7g TZS:1.9g SZH:45.1g CK:19.0g FH:15.4g SÓ:1.7g CA:120.0mg		Dejő szórat (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g		Rizs köret EN:359.7kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.7g		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		Cékla * (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g		
	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		Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g				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				
Uzsonna	Szendvicstúró (7;) EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.1g CA:23.4mg		Zöldhagym. szendvicskrém (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		Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg		Padlizsánkrém (7;) EN:65.1kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.9g CA:15.0mg		Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg		
	Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g		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		Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g		Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		
	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g		Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g		TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g		Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g				