

ÉTLAP		Iskola alsó			16.hét 2025.04.14.-2025.04.20.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest				
Gasztvital		Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18
Tízórai	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 Kapros túrókrém (7;) EN:28.6kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:51.8mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	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 Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Citromos tea EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g 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		
	Ebéd	Húsos zöldborsóleves (1;3;) EN:168.7kcal ZS:6.6g TZS:1.1g SZH:15.3g CK:0.7g FH:10.0g SÓ:1.1g 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 Fahéj szórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g Csokinyuszi (6;7;)	Citromos almaleves (1;7;) EN:149.3kcal ZS:5.4g TZS:1.6g SZH:26.5g CK:19.2g FH:1.9g SÓ:0.0g CA:19.7mg Bácskai rizseshús EN:615.9kcal ZS:17.1g TZS:3.4g SZH:88.1g CK:0.7g FH:27.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Savanyúság * (10;12;) EN:10.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:1.2g	Zeller krémleves (1;7;9;12;) EN:74.0kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:9.8g CK:0.9g FH:2.3g SÓ:1.1g CA:31.5mg Pirított kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Parajos penne sertéshússal (1;7;) EN:615.4kcal ZS:24.4g TZS:11.1g SZH:72.9g CK:5.7g FH:24.2g SÓ:1.1g CA:60.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Korpagaluska leves (1;3;9;12;) EN:183.3kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:22.2g CK:2.4g FH:5.1g SÓ:0.1g 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 Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg 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	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN:83.1kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:1.2g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:0.2g CA:126.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Sonkakrém (6;7;) EN:54.9kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:10.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g		