

ÉTLAP		Középiskola			17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest				
Gasztvital Ebéd	Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25	
		Erőleves (9;12;) EN:78.4kcal ZS:2.2g TZS:0.6g SZH:8.3g CK:3.6g FH:4.7g SÓ:2.3g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:182.1kcal ZS:8.2g TZS:1.4g SZH:21.6g CK:0.6g FH:3.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Daragaluska leves (1;3;) EN:121.7kcal ZS:7.4g TZS:1.0g SZH:10.2g CK:2.6g FH:3.1g SÓ:2.5g	Palócleves (1;7;12;) EN:287.2kcal ZS:19.4g TZS:6.3g SZH:12.7g CK:1.5g FH:12.8g SÓ:0.9g CA:23.4mg	
		Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.3g	Zöldborsós csirkeragu (1;9;) EN:200.4kcal ZS:9.5g TZS:1.7g SZH:9.7g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Húsgombóc 8 dkg (1;3;9;) EN:335.7kcal ZS:9.0g TZS:6.7g SZH:37.1g CK:11.5g FH:25.2g SÓ:1.4g	Morzsás nudli (1;3;) EN:541.8kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:79.0g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:2.1g	
		Füstölt-főtt tarja kocka EN:208.8kcal ZS:16.0g TZS:6.4g SZH:1.0g CK:0.4g FH:15.3g SÓ:3.1g	Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.8g	Paradicsom mártás (1;9;) EN:348.6kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:73.1g CK:56.3g FH:4.7g SÓ:0.8g	Dejő szórát (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g	
		Sólet (1;) EN:441.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:74.9g CK:2.4g FH:19.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.1g		
		Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g				