

ÉTLAP		Középiskola			19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest				
Gasztvital		Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:341.9kcal ZS:24.1g TZS:6.8g SZH:20.6g CK:0.4g FH:9.1g SÓ:2.4g CA:19.2mg 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 Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:127.2kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:14.7g CK:0.7g FH:3.8g SÓ:1.2g CA:80.0mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Fűszeres sertésfalatok (12;) EN:206.7kcal ZS:12.6g TZS:2.6g SZH:1.9g CK:0.1g FH:19.9g SÓ:1.5g CA:0.0mg Párolt zöldségköret 1/2 EN:84.7kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:8.4g CK:4.2g FH:4.0g SÓ:0.9g Párolt bulgur 1/2 (1;) EN:368.6kcal ZS:3.9g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:178.1kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:30.7g CK:24.3g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:40.5mg Parajos halas penne (1;4;) EN:1002.4kcal ZS:8.0g TZS:1.5g SZH:186.9g CK:10.6g FH:39.2g SÓ:1.7g	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g 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 Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Lencseleves (1;7;10;) EN:236.2kcal ZS:6.1g TZS:2.3g SZH:29.3g CK:2.8g FH:11.8g SÓ:1.2g CA:20.2mg Mézes-mustáros csirkemell ragu (7;10;) EN:147.5kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:11.0g CK:11.0g FH:17.3g SÓ:1.0g CA:7.2mg Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.8g	
	Ebéd B	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:341.9kcal ZS:24.1g TZS:6.8g SZH:20.6g CK:0.4g FH:9.1g SÓ:2.4g CA:19.2mg 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 Fahéj szórat 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	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:127.2kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:14.7g CK:0.7g FH:3.8g SÓ:1.2g CA:80.0mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Rakott brokkoli (7;) EN:336.7kcal ZS:16.0g TZS:7.3g SZH:24.5g CK:3.7g FH:22.0g SÓ:1.3g CA:33.7mg	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:178.1kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:30.7g CK:24.3g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:40.5mg Panirozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Tavaszi rizs köret EN:499.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:91.8g CK:2.2g FH:11.7g SÓ:1.5g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg Csirke aprópecsenye EN:227.1kcal ZS:17.1g TZS:4.7g SZH:1.1g CK:0.0g FH:15.7g SÓ:0.9g CA:0.0mg 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 Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Lencseleves (1;7;10;) EN:236.2kcal ZS:6.1g TZS:2.3g SZH:29.3g CK:2.8g FH:11.8g SÓ:1.2g CA:20.2mg 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 Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:1.0g Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g