

ÉTLAP		Iskola felső					20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest						
Gasztvital		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
Tízórai	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	Meggyes 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	Gyümölcsstea (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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsstea (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		
	Fürdői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g	Házi szárnyashúskrém (7;) EN:72.8kcal ZS:5.9g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.4g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:10.5mg	Álomsonka EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:0.8g	Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Magyaros vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg		
	Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g 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:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g		Rozsos kenyér (1;) EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g FH:6.0g SÓ:0.0g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		Korpás kenyér (1;6;) EN:158.4kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:0.6g FH:6.2g SÓ:1.0g		TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g		
	TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g							
Ebéd	Kapros zöldbableves (1;7;) EN:77.5kcal ZS:1.5g TZS:1.1g SZH:12.1g CK:2.4g FH:3.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Zeller leves (1;7;9;) EN:90.8kcal ZS:6.6g TZS:3.1g SZH:4.4g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:1.4g CA:26.4mg	Sajtkrémleves (7;) EN:244.7kcal ZS:14.3g TZS:9.3g SZH:16.9g CK:16.2g FH:12.5g SÓ:1.9g CA:492.5mg	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:198.1kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:44.0g CK:35.4g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Zöldségleves (1;) EN:95.1kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:11.3g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g		
	Vadas sertés ragu (1;7;9;10;12;) EN:246.1kcal ZS:12.1g TZS:3.6g SZH:16.7g CK:8.5g FH:16.1g SÓ:1.7g CA:14.4mg	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	Pirított zsemlekocka (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g	Pincepörkölt (12;) EN:381.1kcal ZS:10.7g TZS:2.0g SZH:44.6g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Sült debreceni EN:119.0kcal ZS:11.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.9g SÓ:1.1g	Tarhonyás hús (1;) EN:446.5kcal ZS:11.9g TZS:2.2g SZH:61.1g CK:3.5g FH:22.9g SÓ:2.3g CA:0.0mg		
	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Parajfőzelék (1;7;) EN:109.6kcal ZS:2.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:6.0g FH:4.5g SÓ:1.1g CA:84.0mg	Rizseshús EN:646.8kcal ZS:17.6g TZS:3.6g SZH:92.0g CK:0.7g FH:29.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Savanyúság * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:267.0kcal ZS:6.7g TZS:2.3g SZH:30.4g CK:3.6g FH:14.4g SÓ:1.1g CA:100.0mg	Cékla * (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g		
	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Savanyúság * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	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	Barackos túrókrém (7;) EN:64.8kcal ZS:3.0g TZS:2.2g SZH:5.3g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.0g CA:20.0mg	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Natúr vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg	Zöldségkrém (7;) EN:70.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:2.9g CK:1.6g FH:0.9g SÓ:1.0g 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	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:207.5kcal ZS:11.0g TZS:4.9g SZH:21.5g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:1.1g		
	Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g	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	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g			
		Rozsos zsemle (1;) EN:119.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.4g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g	Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Hónapos retek EN:1.1kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g				

ÉTLAP		info@gasztvital.hu		Iskola felső		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
gasztvital.hu		Budapest					
Gasztvital Uzsonna	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
		Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g					