

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
Gasztvital				IF 11-14		Budakeszi	
	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09		
Tízórai	Erdei gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		
	Olasz felvágott EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g	Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g	Tonhalkrém (4;7;10;) EN:101.5kcal ZS:8.7g TZS:4.1g SZH:0.7g CK:0.6g FH:5.1g SÓ:0.5g CA:15.0mg	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g		
	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	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 EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g		
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH: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	Legényfogó leves (1;7;) EN:162.6kcal ZS:6.1g TZS:1.9g SZH:12.7g CK:0.5g FH:13.3g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:170.6kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:19.1g CK:1.2g FH:6.4g SÓ:0.0g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:142.6kcal ZS:4.1g TZS:3.0g SZH:25.0g CK:12.1g FH:1.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:254.6kcal ZS:7.5g TZS:1.3g SZH:38.6g CK:1.8g FH:6.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:101.6kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:8.6g CK:1.6g FH:2.2g SÓ:1.4g CA:3.0mg		
	Főtt tészta (1;) EN:290.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:46.8g CK:2.3g FH:7.9g SÓ:0.0g	Húsgombóc (sertés) (3;) EN:228.4kcal ZS:12.8g TZS:4.0g SZH:16.4g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.1g	Bácskai rizseshús EN:613.7kcal ZS:29.3g TZS:7.6g SZH:64.1g CK:0.0g FH:24.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Sertés pörkölt EN:155.7kcal ZS:9.3g TZS:1.9g SZH:2.2g CK:0.0g FH:14.7g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Pirított tökmag EN:135.3kcal ZS:11.4g TZS:2.2g SZH:4.5g CK:0.3g FH:6.1g SÓ:0.0g		
	Mák szórát EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g	Paradicsom mártás (1;9;) EN:194.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:41.1g CK:23.6g FH:3.9g SÓ:0.1g	Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:399.9kcal ZS:13.3g TZS:3.2g SZH:44.9g CK:13.1g FH:20.0g SÓ:0.7g CA:168.0mg	Bolognai ragu (12;) EN:262.3kcal ZS:19.7g TZS:5.5g SZH:7.3g CK:1.0g FH:13.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg		
	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:0.0g		teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Olasz paradicsomos spagetti (1;) EN:360.6kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:60.7g CK:4.8g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg		
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Házi sertés húskrém EN:76.0kcal ZS:6.5g TZS:1.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg	Tojáskrém (3;7;) EN:94.8kcal ZS:8.8g TZS:5.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:80.0kcal ZS:0.5g TZS:0.4g SZH:15.6g CK:11.3g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:142.5mg		
	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g		
		Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g		Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g			