

| ÉTLAP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | Iskola felső                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | 19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Gasztvital                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | ISK XI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | Budapest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| Hétfő<br>05.05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | Kedd<br>05.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | Szerda<br>05.07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | Csütörtök<br>05.08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| Tízórai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | Péntek<br>05.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| <b>Erdei gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Olasz felvágott</b><br>EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g<br>FH:4.8g SÓ:0.9g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g<br>FH:7.2g SÓ:1.0g |  | <b>Forralt tej (7;)</b><br>EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g<br>FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg<br><b>Méz</b><br>EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g<br><br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g<br>FH:4.1g SÓ:0.7g                                                                                                                                                                                                             |  | <b>Citromos tea</b><br>EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Zöldfűszeres túrókrém (7;)</b><br>EN:62.6kcal ZS:3.6g TZS:2.6g SZH:1.6g CK:1.6g<br>FH:5.9g SÓ:0.0g CA:28.0mg<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g<br>FH:4.1g SÓ:0.7g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g                                                                             |  | <b>Kakaó (7;)</b><br>EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g<br>FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Vaj (7;)</b><br>EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g<br>CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg<br><b>Briós (1;3;6;7;)</b><br>EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g<br>FH:4.4g SÓ:0.3g                                                                                       |  | <b>Erdei gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Sertés párizsi</b><br>EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g<br>FH:4.0g SÓ:0.8g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g<br>FH:5.2g SÓ:0.8g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g |  |
| <b>Ebéd A</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b><br>EN:218.1kcal ZS:16.9g TZS:3.6g SZH:12.6g<br>CK:1.6g FH:2.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg<br><b>Pirított tészta (1;)</b><br>EN:45.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:9.3g CK:0.4g<br>FH:1.6g SÓ:0.3g<br><b>Sertéspörkölt</b><br>EN:435.0kcal ZS:35.5g TZS:8.7g SZH:8.8g CK:0.0g<br>FH:19.7g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b><br>EN:534.4kcal ZS:18.3g TZS:3.6g SZH:66.5g<br>CK:16.2g FH:19.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g<br>FH:2.0g SÓ:0.3g |  | <b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b><br>EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:34.7g<br>CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg<br><b>Panírozott halpárna (1;4;)</b><br>EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g<br>CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g<br><b>Petrezselymes burgonya (12;)</b><br>EN:510.2kcal ZS:30.2g TZS:3.3g SZH:46.9g<br>CK:0.1g FH:7.0g SÓ:1.0g<br><b>Csiki mártás * (3;7;10;)</b><br>EN:113.2kcal ZS:5.6g TZS:2.4g SZH:14.8g<br>CK:12.7g FH:1.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg |  | <b>Árpagyöngyleves (1;)</b><br>EN:161.9kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:19.1g CK:3.5g<br>FH:3.2g SÓ:1.3g<br><b>Sült csirkemell</b><br>EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g<br>FH:19.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg<br><b>Finomfőzelék (1;7;)</b><br>EN:258.0kcal ZS:12.4g TZS:4.3g SZH:29.9g<br>CK:12.7g FH:6.5g SÓ:1.4g CA:60.0mg<br><b>Körte</b><br>EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g |  | <b>Karalábéleves (1;3;7;)</b><br>EN:265.7kcal ZS:14.9g TZS:3.5g SZH:27.8g<br>CK:0.9g FH:5.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg<br><b>Bácskai bulgur (1;)</b><br>EN:560.1kcal ZS:24.9g TZS:5.9g SZH:59.8g<br>CK:8.0g FH:23.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:9.4kcal ZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.3g FH:0.7g<br>SÓ:1.4g<br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                      |  |
| <b>Ebéd B</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b><br>EN:218.1kcal ZS:16.9g TZS:3.6g SZH:12.6g<br>CK:1.6g FH:2.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg<br><b>Pirított tészta (1;)</b><br>EN:45.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:9.3g CK:0.4g<br>FH:1.6g SÓ:0.3g<br><b>Zöldfűszeres csirkemell</b><br>EN:99.5kcal ZS:3.0g TZS:0.8g FH:17.0g SÓ:2.1g<br><br><b>Párolt rizs fél adag</b><br>EN:214.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g<br>SÓ:1.0g<br><b>Párolt zöldségköret fél adag</b><br>EN:116.5kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:18.9g CK:5.5g<br>FH:4.2g SÓ:0.7g                                |  | <b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b><br>EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:34.7g<br>CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg<br><b>Zöldséges bulgur sertéshússal (1;)</b><br>EN:434.8kcal ZS:15.3g TZS:3.9g SZH:55.6g<br>CK:8.2g FH:21.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg<br><b>Uborkasaláta</b><br>EN:34.5kcal ZS:0.1g SZH:6.6g CK:4.0g FH:1.5g<br>SÓ:1.0g                                                                                                                               |  | <b>Árpagyöngyleves (1;)</b><br>EN:161.9kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:19.1g CK:3.5g<br>FH:3.2g SÓ:1.3g<br><b>Főtt virsli P</b><br>EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g<br><br><b>Zöldbabfőzelék (1;7;)</b><br>EN:126.3kcal ZS:6.5g TZS:2.5g SZH:11.2g CK:3.4g<br>FH:4.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><b>Körte</b><br>EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g                             |  | <b>Karalábéleves (1;3;7;)</b><br>EN:265.7kcal ZS:14.9g TZS:3.5g SZH:27.8g<br>CK:0.9g FH:5.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg<br><b>Vadas s.ragu (1;7;9;10;)</b><br>EN:194.8kcal ZS:10.1g TZS:3.4g SZH:11.6g<br>CK:5.9g FH:13.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg<br><b>Tészta köret (1;)</b><br>EN:378.1kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g<br>FH:11.0g SÓ:1.0g<br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                            |  |

| ÉTLAP                               |                                                                                                     | Iskola felső                                                                                              |                                                                                                          | 19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.                                                                          |                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu |                                                                                                     | ISK XI                                                                                                    |                                                                                                          | Budapest                                                                                                |                                                                                                                     |
| Gasztvital<br>Uzsonna               | Hétfő<br>05.05                                                                                      | Kedd<br>05.06                                                                                             | Szerda<br>05.07                                                                                          | Csütörtök<br>05.08                                                                                      | Péntek<br>05.09                                                                                                     |
|                                     | <b>Sajtkrém (7;)</b><br>EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g<br>FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg | <b>Pecsényehúskrém (7;)</b><br>EN:99.0kcal ZS:9.3g TZS:5.8g SZH:0.9g CK:0.8g<br>FH:2.9g SÓ:0.4g CA:22.5mg | <b>Lapka sajt (7;)</b><br>EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g<br>FH:3.6g SÓ:0.5g CA:107.8mg    | <b>Tojáskrém (3;7;)</b><br>EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g<br>FH:3.5g SÓ:0.0g CA:30.0mg   | <b>Gyümölcsös ivójoghurt (7;)</b><br>EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g<br>CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg |
|                                     | <b>Császár zsemle (1;6;)</b><br>EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g<br>FH:4.7g SÓ:0.6g  | <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g<br>FH:5.9g SÓ:0.8g | <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b><br>EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g<br>FH:4.8g SÓ:0.6g | <b>Lilahagyma</b><br>EN:30.0kcal ZS:0.1g SZH:6.2g FH:0.9g SÓ:0.0g                                       | <b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b><br>EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g<br>FH:4.8g SÓ:0.6g            |
|                                     | <b>Paprika</b><br>EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g                                              | <b>Kígyóuborka</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g                                                 |                                                                                                          | <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g<br>FH:7.2g SÓ:1.0g |                                                                                                                     |
|                                     |                                                                                                     |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                                     |
|                                     |                                                                                                     |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                                     |
|                                     |                                                                                                     |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                                     |
|                                     |                                                                                                     |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                                     |
|                                     |                                                                                                     |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                                     |
|                                     |                                                                                                     |                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                                         |                                                                                                                     |