

ÉTLAP		Iskola felső			18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		40-70			Budapest	
Tízórai	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	
	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sertés párizsi EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Csirkemell sonka EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g;	Málna tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi babkrém (7;) EN: 74.3 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.3 g; SZH: 7.6 g; CK: 0.2 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.5 g; CA: 5.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g;			
Ebéd	Kertész leves (1;3;9;) EN: 89.6 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.2 g; CK: 2.0 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.0 g; Sertéssült EN: 143.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 2.0 g; FH: 18.4 g; SÓ: 0.9 g; Paraj mártás D (1;7;) EN: 146.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.3 g; SZH: 23.7 g; CK: 8.7 g; FH: 6.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 120.0 mg; Főtt burgonya (12;) EN: 169.2 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 33.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g;	Brokkoli krémleves (1;7;12;) EN: 163.0 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 3.2 g; SZH: 23.5 g; CK: 1.2 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Csirkepörkölt EN: 143.3 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 14.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépa főzelék EN: 218.0 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 41.6 g; CK: 3.6 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Magyaros karfiolleves (1;3;9;) EN: 71.6 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 7.2 g; CK: 0.8 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Natúr csirkemell szelet EN: 130.4 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.4 g; FH: 19.2 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék * EN: 198.7 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 28.5 g; CK: 1.4 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g;			