

ÉTLAP		iskola felső		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Fruktózszegeény		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01
Tízórai		Tea szőlőcukorral (12;) EN: 25.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Tea szőlőcukorral EN: 14.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi zöldségkrém EN: 31.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.8 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 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; Pincepörkölt (sertés) (12;) EN: 381.1 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 2.4 g; SZH: 39.2 g; CK: 0.0 g; FH: 23.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségkrémleves (1;7;12;) EN: 58.2 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 8.3 g; CK: 0.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Bácskai rizseshús (szárnyas) EN: 558.8 kcal; ZS: 22.9 g; TZS: 5.3 g; SZH: 64.1 g; CK: 0.0 g; FH: 23.3 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;	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; Carbonara spagetti (1;7;) EN: 541.2 kcal; ZS: 19.3 g; TZS: 5.7 g; SZH: 67.4 g; CK: 4.7 g; FH: 23.4 g; SÓ: 3.4 g; CA: 26.4 mg;	
Uzsonna		Zöldhagymás vajkrém (7;) EN: 69.6 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.5 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	Magyaros szendvicsskrém (7;) EN: 116.8 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 30.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	