

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.					
Gasztvital		Budapest									
		Natív cukormentes									
		Hétfő 04.28		Kedd 04.29		Szerda 04.30		Csütörtök 05.01		Péntek 05.02	
Tízórai	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: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 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;		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; Csirke mell 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: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 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;		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: 61.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 5.0 mg; 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;						
	Ebéd	Kertész leves (1;3;9;) EN: 78.3 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 9.8 g; CK: 1.8 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.0 g; Pincepörkölt (sertés) (12;) EN: 347.0 kcal; ZS: 11.2 g; TZS: 2.2 g; SZH: 35.3 g; CK: 0.0 g; FH: 21.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;) EN: 16.8 kcal; SZH: 3.5 g; CK: 0.7 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g;		Brokkoli krémleves (1;7;12;) EN: 158.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 3.0 g; SZH: 23.3 g; CK: 1.1 g; FH: 6.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Bácskai rizseshús (szárnyas) EN: 487.1 kcal; ZS: 19.8 g; TZS: 4.7 g; SZH: 56.1 g; CK: 0.0 g; FH: 20.6 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Csalamádé * (10;12;) EN: 12.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.4 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;		Magyaros karfiolleves (1;3;9;) EN: 65.1 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 6.6 g; CK: 0.8 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Bolognai spagetti sertés (1;) EN: 349.9 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 54.8 g; CK: 4.9 g; FH: 20.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;					
Uzsonna		Zöldhagymás vajkrém (7;) EN: 34.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;		Magyaros szendvicskrém (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; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 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;					