

ÉTLAP		Iskola alsó		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.		
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Tej-, fruktózszegény		Budapest		
Gasztvital		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02
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: 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;	Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g; 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: 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;	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: 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;	Zöldségkrémleves (1;12;) EN: 47.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.7 g; CK: 0.5 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.8 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;	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; Carbonara spagetti (1;) EN: 443.6 kcal; ZS: 13.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 60.8 g; CK: 4.3 g; FH: 18.7 g; SÓ: 2.7 g;		
Uzsonna	Zöldhagymás margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SÓ: 0.1 g; 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 margarinkrém EN: 162.0 kcal; ZS: 18.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 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;	Pritaminos margarinkrém EN: 113.7 kcal; ZS: 12.1 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g; 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;			