

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Tipegő TIPEGŐ		17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.		Budapest	
GasztiTál		Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25			
Reggeli		Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csirkemellsonka EN:16.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.3g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Korpás kenyér (1;6;7;13;) EN:99.6kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:112.3kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:12.0g FH:4.9g SÓ:0.2g CA:168.0mg Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Vaj (7;) EN:37.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g CA:0.9mg	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:49.4kcal ZS:2.7g TZS:0.6g SZH:4.6g CK:0.5g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:3.9mg Korpás kenyér (1;6;7;13;) EN:99.6kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g				
	Tízórai	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Kígyóborka hasábok EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g			
Ebéd		Párolt darált csirkecombfilé EN:101.0kcal ZS:6.6g TZS:1.2g FH:9.8g SÓ:0.1g Brokkolifőzelék püré (1;7;) EN:119.2kcal ZS:3.6g TZS:1.6g SZH:17.8g CK:2.3g FH:4.4g SÓ:0.0g CA:24.0mg Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Párolt darált csirkecombfilé EN:101.0kcal ZS:6.6g TZS:1.2g FH:9.8g SÓ:0.1g Brokkolifőzelék püré (1;7;) EN:119.2kcal ZS:3.6g TZS:1.6g SZH:17.8g CK:2.3g FH:4.4g SÓ:0.0g CA:24.0mg Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Párolt darált pulyka combfilé EN:96.0kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:0.1g CA:0.0mg Zelleres burgonyafőzelék püré (7;9;) EN:197.6kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:34.8g CK:1.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:24.0mg Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Párolt darált csirkemell EN:87.1kcal ZS:5.6g TZS:0.9g FH:8.5g SÓ:0.0g Tököfőzelék püré (1;7;) EN:193.3kcal ZS:6.6g TZS:1.9g SZH:28.8g CK:11.4g FH:3.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg Banán EN:68.3kcal SZH:15.7g FH:0.8g	Párolt darált csirkecombfilé EN:101.0kcal ZS:6.6g TZS:1.2g FH:9.8g SÓ:0.1g Finomfőzelék püré (1;7;) EN:203.8kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:30.9g CK:5.0g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:24.0mg Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g			
	Uzsonna	Citromos tea (12;) EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém, natúr (7;) EN:21.4kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:77.5mg Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Kígyóborka friss EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Citromos tea (12;) EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém (7;) EN:54.8kcal ZS:3.5g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.1g CA:3.9mg Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Gyümölcsstea (12;) EN:22.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém (7;) EN:54.8kcal ZS:3.5g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.1g CA:3.9mg Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Citromos tea (12;) EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr joghurt (7;) EN:61.0kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:3.8g CK:3.3g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:120.0mg Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Gyümölcsstea (12;) EN:22.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;7;) EN:84.3kcal ZS:8.6g TZS:3.8g SZH:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g			