

ÉTLAP		Iskola felső			19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
Gasztvital		Vegetáriánus			Budapest	
Tízórai	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
	Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Brokkolikrém EN: 86.4 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 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;	Erdei gyümölcs tea EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Padlizsánkrém (10;) EN: 66.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Meggyes tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Karfiolkrém EN: 63.6 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.4 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; lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 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;	Málna tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépas margarin EN: 116.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN: 80.9 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 11.5 g; CK: 2.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara (1;7;) EN: 298.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 51.1 g; CK: 27.5 g; FH: 12.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg; Kakaó szórát EN: 122.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 27.4 g; CK: 27.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Fokhagyma krémleves (1;7;12;) EN: 152.6 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 14.8 g; CK: 1.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 8.1 g; CA: 30.0 mg; Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN: 49.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék (1;7;) EN: 107.7 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 3.0 g; SZH: 11.8 g; CK: 3.9 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN: 123.1 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 2.4 g; SZH: 19.2 g; CK: 13.5 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg; Gombapörkölt EN: 80.8 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 5.8 g; CK: 0.0 g; FH: 5.3 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Főtt tészta (1;) EN: 290.3 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 46.8 g; CK: 2.3 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.0 g;	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; Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN: 49.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN: 320.1 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 55.9 g; CK: 8.5 g; FH: 7.4 g; SÓ: 3.2 g;	Lencseleves (1;7;) EN: 213.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 28.5 g; CK: 2.5 g; FH: 11.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 18.0 mg; Tofus zöldségpörkölt (6;) EN: 112.3 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.4 g; CK: 1.3 g; FH: 5.2 g; SÓ: 1.2 g; Rizs köret EN: 463.5 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 85.3 g; FH: 10.2 g; SÓ: 0.0 g;	
Uzsonna	Petrezselymes margarin EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 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;	Tojáskrém (3;7;) EN: 94.8 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 5.1 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 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;	Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 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; Jégcsapretek EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 43.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Cukkiníkrém EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 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;	