

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		16.hét 2025.04.14.-2025.04.20.	
Gasztvital				IF 10-14		Remeteszőlős	
		Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18	
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g Kápia paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g	Erdei gyümölcs tea EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Vaníliás tej (7;) EN:117.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:14.8g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g FH:5.0g SÓ:0.4g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g				
	Ebéd	Görög raguleves EN:90.9kcal ZS:2.9g TZS:1.0g SZH:3.7g CK:0.4g FH:11.6g SÓ:1.6g CA:0.0mg Kakaó szórát EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Tejben dara (1;7;) EN:429.7kcal ZS:10.9g TZS:5.1g SZH:68.9g CK:38.0g FH:13.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg	Csontleves (9;12;) EN:48.9kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:1.1g FH:3.1g SÓ:0.1g Natúr vagdalt (Ripp-ropp) (1;3;6;) EN:409.8kcal ZS:32.4g TZS:5.1g SZH:22.0g CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.7g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:320.1kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:55.9g CK:8.5g FH:7.4g SÓ:3.2g félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Tarhonyáshús (1;) Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g			
Uzsonna	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Szendvics sonka EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g				