

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó IA 7-10		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	
Tízórai	Gyümölcs tea EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Karamellás tej (7;) EN:85.4kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:11.5g CK:11.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tejben dara (1;7;) EN:377.3kcal ZS:7.1g TZS:3.6g SZH:65.8g CK:35.1g FH:12.0g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Gyümölcs tea EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		
	Füstölt sajt (7;) EN:142.0kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.4g FH:10.4g SÓ:0.4g CA:320.0mg	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg	Kakaó szórát EN:81.6kcal ZS:0.4g TZS:0.3g SZH:18.3g CK:18.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Soproni felvágott EN:69.6kcal ZS:5.7g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:0.7g		
	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		
Ebéd	Tojásleves (1;3;) EN:46.5kcal ZS:3.4g TZS:0.5g SZH:2.5g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Székelypáposzta (1;) EN:291.7kcal ZS:21.7g TZS:5.2g SZH:10.6g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:3.6g CA:0.0mg	Erőleves (9;12;) EN:63.2kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:8.7g CK:3.2g FH:3.7g SÓ:0.3g	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN:93.9kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:14.6g CK:2.6g FH:2.9g SÓ:1.0g	Zöldségleves (1;9;12;) EN:52.0kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:8.4g CK:1.6g FH:2.4g SÓ:0.6g		
	Ananászos csirkeragu (1;7;) EN:163.3kcal ZS:6.9g TZS:2.3g SZH:12.2g CK:4.3g FH:13.2g SÓ:0.7g CA:31.7mg	teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g	Csirkepörkölt EN:128.6kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:2.6g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Bolognai ragu (12;) EN:219.6kcal ZS:16.4g TZS:4.7g SZH:6.1g CK:0.9g FH:11.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg		
	Bulgur köret (1;) EN:258.8kcal ZS:2.8g TZS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.0g	Sajtos stangli (1;6;7;) EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g	Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;) EN:225.7kcal ZS:9.5g TZS:0.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:223.3kcal ZS:2.7g TZS:1.5g SZH:39.7g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g CA:21.6mg	Főtt tészta (1;) EN:300.1kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.0g		
Uzsonna			Rizs köret EN:409.6kcal ZS:3.5g TZS:0.5g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.0g	teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Reszelt sajt (1;7;) EN:115.7kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.7g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg		
			Tartármártás (3;7;10;) EN:236.9kcal ZS:20.4g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg		alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		
	Csirkemell sonka EN:27.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:0.8g	Lenmagos vajkrém (7;) EN:41.6kcal ZS:4.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:5.0mg	Sonkakrém (7;) EN:91.6kcal ZS:8.3g TZS:5.1g SZH:1.3g CK:1.0g FH:2.9g SÓ:0.6g CA:18.8mg	Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g	Iekvár EN:66.0kcal ZS:0.1g SZH:16.0g CK:15.8g FH:0.1g SÓ:0.0g		
	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g		
	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g			
	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g						