

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
Gasztvital				ISK XI		Budapest	
Tízórai		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	
Ebéd A		Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Karamellás tej (7;) EN:96.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:11.0g CK:11.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg 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	Limonádé EN:22.8kcal SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Csipkebogyó tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt virsli P EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	
		Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:10.2g CK:2.7g FH:10.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:333.7kcal ZS:11.2g TZS:6.0g SZH:46.7g CK:17.5g FH:12.0g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kakaó szórat EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Zöldfűszeres csirkeapró EN:142.8kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:2.0g CK:0.0g FH:21.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:389.5kcal ZS:16.6g TZS:4.7g SZH:38.8g CK:4.3g FH:16.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:201.4kcal ZS:13.1g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:753.8kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:102.1g CK:40.0g FH:33.3g SÓ:19.2g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:7.6g CK:6.6g FH:0.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Húsgombóc (3;) EN:221.1kcal ZS:3.9g TZS:1.3g SZH:31.0g CK:0.0g FH:15.2g SÓ:1.1g Paradicsommártás (1;) EN:173.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.8g CK:20.0g FH:3.3g SÓ:0.8g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g Nektarin EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	
		Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:10.2g CK:2.7g FH:10.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tejfől (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tehéntúró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg Fodros nagykocka (1;) EN:575.5kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:82.9g CK:5.1g FH:15.9g SÓ:0.9g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Pulykaapró feltét (1;) EN:162.2kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:8.3g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg Vegyesfőzelék (1;7;) EN:197.4kcal ZS:3.6g TZS:0.9g SZH:31.8g CK:13.7g FH:7.9g SÓ:0.9g CA:60.0mg Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:201.4kcal ZS:13.1g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sajtos halpárna (1;4;7;) EN:401.8kcal ZS:30.7g TZS:4.9g SZH:18.3g CK:0.3g FH:12.6g SÓ:1.5g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Fokhagymás sertéssült (1;) EN:189.2kcal ZS:10.3g TZS:2.2g SZH:5.6g CK:0.0g FH:17.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg Parajmártás (1;7;) EN:221.3kcal ZS:13.7g TZS:2.4g SZH:18.9g CK:7.4g FH:5.5g SÓ:1.1g CA:120.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g Nektarin EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	

ÉTLAP		info@gasztvital.hu		gasztvital.hu		Iskola felső		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
Gasztvital		Uzsonna		ISK XI		Budapest			
Hétfő 06.16		Kedd 06.17		Szerda 06.18		Csütörtök 06.19		Péntek 06.20	
Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg 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		Napraforgós szendvicsskrém (7;) EN:93.4kcal ZS:9.4g TZS:5.4g SZH:1.1g CK:0.8g FH:1.1g SÓ:0.3g CA:21.0mg 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 Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g		Házi sertéssülthússkrém (7;) EN:70.7kcal ZS:5.5g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:5.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g		Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg 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 Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g		Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g	