

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
Gasztvital				ISK XI		Budapest	
Hétfő 06.16		Kedd 06.17		Szerda 06.18		Csütörtök 06.19	
Péntek 06.20							
Ebéd A	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:123.6kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:12.2g CK:3.4g FH:10.7g SÓ:1.5g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:335.2kcal ZS:11.2g TZS:6.0g SZH:47.1g CK:17.9g FH:12.0g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kakaó szórát 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:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Zöldfűszeres csirkeapró EN:160.6kcal ZS:5.9g TZS:2.0g SZH:2.3g CK:0.0g FH:23.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:406.1kcal ZS:17.9g TZS:4.9g SZH:39.9g CK:4.3g FH:16.3g SÓ:1.0g 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:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:222.0kcal ZS:14.5g TZS:1.8g SZH:17.1g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:808.5kcal ZS:27.7g TZS:9.4g SZH:102.9g CK:40.0g FH:37.1g SÓ:19.3g 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:160.5kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.4g CK:3.3g FH:6.8g SÓ:2.4g 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:1.1g Tartármártás (3;7;10;) EN:234.3kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Húsgombóc (3;) EN:222.7kcal ZS:4.0g TZS:1.3g SZH:31.0g CK:0.0g FH:15.4g SÓ:1.2g Paradicsommártás (1;) EN:220.1kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.2g CK:30.0g FH:3.5g SÓ:0.9g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.1g Nektarin EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g		
	Ebéd B	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:123.6kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:12.2g CK:3.4g FH:10.7g SÓ:1.5g CA:0.0mg Tejföl (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:56.4kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:1.4g CK:1.4g FH:6.4g SÓ:0.0g CA:32.0mg Fodros nagykocka (1;) EN:608.0kcal ZS:20.1g TZS:2.4g SZH:89.4g CK:5.5g FH:17.1g SÓ:1.0g 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:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Pulykaapró feltét (1;) EN:168.0kcal ZS:8.7g TZS:1.5g SZH:8.3g CK:0.0g FH:13.6g SÓ:1.9g CA:0.0mg Vegyesfőzelék (1;7;) EN:231.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:37.4g CK:16.1g FH:9.4g SÓ:1.0g CA:67.5mg 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:222.0kcal ZS:14.5g TZS:1.8g SZH:17.1g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.1g 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:1.1g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:160.5kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.4g CK:3.3g FH:6.8g SÓ:2.4g 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:435.2kcal ZS:14.9g TZS:1.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.9g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Fokhagymás sertéssült (1;) EN:212.1kcal ZS:11.5g TZS:2.5g SZH:6.3g CK:0.0g FH:19.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Parajmártás (1;7;) EN:251.6kcal ZS:15.1g TZS:2.6g SZH:22.7g CK:7.7g FH:6.1g SÓ:1.1g CA:120.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.1g Nektarin EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	