

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		26.hét 2025.06.23.-2025.06.29.	
Gasztvital				ISK XI		Budapest	
	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27		
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:47.3kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.2g FH:2.2g SÓ:0.3g CA:149.5mg 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	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Limonádé EN:22.8kcal SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:92.3kcal ZS:9.0g TZS:5.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:1.1g CA:19.3mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	Gyümölcs tea (12;) 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 túrókrém (7;) EN:58.8kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:0.9g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.2g CA:27.3mg 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 A	Legényfogó leves (1;7;) EN:530.3kcal ZS:39.3g TZS:11.3g SZH:20.6g CK:2.9g FH:22.8g SÓ:2.8g CA:9.0mg Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:517.1kcal ZS:8.2g TZS:0.6g SZH:93.1g CK:22.1g FH:12.9g SÓ:1.8g Fahéj szórát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:100.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:14.5g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:248.8kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:31.9g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:161.1kcal ZS:3.8g TZS:3.0g SZH:28.8g CK:23.1g FH:1.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sült csirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Karottás kuszkusz (1;) EN:368.0kcal ZS:7.1g TZS:0.9g SZH:63.5g CK:2.1g FH:11.0g SÓ:1.2g Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:153.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.0g Rakott kelkáposzta (7;) EN:392.1kcal ZS:19.7g TZS:6.7g SZH:33.7g CK:0.9g FH:19.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Nektarin EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:288.5kcal ZS:19.2g TZS:2.2g SZH:22.7g CK:2.4g FH:4.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:500.9kcal ZS:43.4g TZS:7.2g SZH:11.6g CK:1.1g FH:15.3g SÓ:1.3g CA:18.0mg Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Pite almás 120g (1;3;) EN:125.5kcal ZS:4.7g TZS:2.1g SZH:20.4g CK:7.6g FH:1.4g SÓ:0.0g	
Uzsonna	Pulyka pizzasonka (6;) EN:46.8kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:0.4g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:1.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g CA:107.8mg 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 Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		