

ÉTLAP		Középiskola				24.hét 2025.06.09.-2025.06.15.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu							
Gasztvital		Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13	
Ebéd A		Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g	Májgaluska leves (1;3;) EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Karalábé leves (9;12;) EN:42.9kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:5.8g FH:1.3g SÓ:0.5g	
		Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g	Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Lecsós sertésragu EN:99.6kcal ZS:3.3g TZS:1.1g SZH:3.5g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g	
Ebéd B		Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.8g	Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.8g	Paraj mártás (1;7;) EN:120.8kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.9g FH:4.5g SÓ:1.6g CA:66.0mg	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg	
		Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.1g		Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	
		Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g				
		Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g	Korpagaluska leves (1;3;9;12;) EN:183.3kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:22.2g CK:2.4g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Karalábé leves (9;12;) EN:42.9kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:5.8g FH:1.3g SÓ:0.5g	
		Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g	Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Lecsós ragu EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.4g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	
		Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.8g	Rizs köret EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.8g	Paraj mártás (1;7;) EN:120.8kcal ZS:2.7g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.9g FH:4.5g SÓ:1.6g CA:66.0mg	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:322.2kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:55.7g CK:10.5g FH:7.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg	
		Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.1g		Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	
		Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g				