

ÉTLAP		Iskola felső			47.hét 2025.11.17.-2025.11.23.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Tízórai	Málna tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém (7;) EN:78.7kcal ZS:6.6g TZS:4.3g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.1g SÓ:0.8g CA:284.3mg Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:314.4kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:61.2g CK:2.0g FH:10.0g SÓ:1.7g TV paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Almás táska (1;7;) EN:177.8kcal ZS:7.8g TZS:3.5g SZH:23.5g CK:7.4g FH:3.0g	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi szárnyashúskrém (7;) EN:72.8kcal ZS:5.9g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.4g FH:4.5g SÓ:0.2g CA:10.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vaníliás túrókrém (7;) EN:68.8kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:6.1g CK:5.7g FH:5.4g SÓ:0.0g CA:42.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:1.0g	Karamellás tej (7;) EN:108.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.7g
Ebéd	Húsos zöldborsóleves (1;3;) EN:289.1kcal ZS:16.3g TZS:4.3g SZH:17.9g CK:0.8g FH:15.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Daragaluska leves (1;3;) EN:116.9kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.0g SÓ:1.0g Sertéspörkölt EN:168.9kcal ZS:10.3g TZS:2.0g SZH:3.2g CK:0.2g FH:14.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg 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 Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Karfiolleves (1;) EN:161.0kcal ZS:8.3g TZS:1.0g SZH:16.8g CK:2.1g FH:4.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Halpaprikás (4;7;) EN:150.5kcal ZS:6.4g TZS:2.0g SZH:3.5g CK:0.5g FH:9.6g SÓ:1.3g CA:18.0mg Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g	Reszelttészta leves (6;) EN:113.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Parajfőzelék (1;7;) EN:109.6kcal ZS:2.4g TZS:1.0g SZH:17.5g CK:6.0g FH:4.5g SÓ:1.1g CA:84.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:90.8kcal ZS:6.6g TZS:3.1g SZH:4.4g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:1.4g CA:26.4mg 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 csirkemell (1;) EN:282.3kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:2.1g Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg Cékla * (10;) EN:28.0kcal ZS:0.1g SZH:7.0g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Mozzarella (7;) EN:130.8kcal ZS:10.0g TZS:6.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:10.4g SÓ:0.5g CA:200.0mg Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Fürdői sonka EN:140.1kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:1.5g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.8g Margarin (7;) EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g Császárzsemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g