

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola alsó		48.hét 2025.11.24.-2025.11.30.	
Gasztvital		Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	
Tízórai	Gyümölcsstea (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	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	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		
	Metélőhagymás sajtkrém (7;) EN:72.8kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:2.3g CK:1.9g FH:3.3g SÓ:0.4g CA:230.0mg	Kakaós 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	Paprikás csemege szalámi EN:73.3kcal ZS:6.6g TZS:2.3g SZH:0.4g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.6g	Magyaros vajkrém (7;) EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g		
Ebéd	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	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Kukoricás kenyér (1;) EN:164.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:34.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.8g	Margarin (7;) 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		Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g		
Uzsonna	Sertésragu leves (1;) EN:202.7kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:18.8g CK:3.4g FH:13.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Tojásleves (1;3;) EN:55.9kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Burgonyaleves (1;3;7;12;) EN:167.3kcal ZS:6.3g TZS:3.0g SZH:22.0g CK:0.5g FH:3.7g SÓ:1.1g CA:24.0mg	Csontleves (9;) EN:67.0kcal ZS:1.3g TZS:0.4g SZH:7.9g CK:2.9g FH:5.4g SÓ:2.1g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:135.4kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:23.1g CK:18.1g FH:2.0g SÓ:0.0g CA:31.5mg		
	Gránátos kocka (1;12;) EN:395.4kcal ZS:5.1g TZS:0.7g SZH:72.3g CK:2.1g FH:11.3g SÓ:0.9g	Csirkepörkölt EN:127.6kcal ZS:7.2g TZS:1.3g SZH:2.5g FH:12.1g SÓ:1.1g	Panírozott Dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:200.4kcal ZS:14.7g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g	Levesbetét tészta (1;) EN:11.1kcal ZS:0.0g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.3g	Reszelt csirkemáj (1;) EN:187.3kcal ZS:8.6g TZS:2.0g SZH:7.8g CK:0.7g FH:18.0g SÓ:1.9g 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	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:218.7kcal ZS:12.0g TZS:4.1g SZH:20.8g CK:7.3g FH:5.3g SÓ:1.0g CA:30.0mg	Petrezselymes rizs EN:297.6kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:61.1g FH:7.3g SÓ:0.7g	Székelykáposzta (1;) EN:302.7kcal ZS:15.0g TZS:2.7g SZH:20.4g CK:0.1g FH:20.1g SÓ:4.8g CA:0.0mg	Tört burgonya (12;) EN:231.7kcal ZS:3.2g TZS:0.3g SZH:40.5g FH:5.5g SÓ:0.9g		
	Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g	Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Cékla * (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:6.0g CK:2.9g FH:1.0g SÓ:0.6g	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	Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g		
	Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g	Tejföl (7;) EN:27.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg			
	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g	Csicszeriborsó krém (7;) EN:124.3kcal ZS:4.4g TZS:2.0g SZH:12.9g CK:0.9g FH:5.9g SÓ:0.6g CA:6.6mg	Sonkás kockasajt (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:100.6mg	Gesztenyés rúd (1;7;) EN:235.9kcal ZS:10.1g TZS:4.6g SZH:31.6g CK:9.3g FH:4.1g SÓ:0.4g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg		
	Margarin (7;) 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	Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		
	Császárszemle (1;6;) EN:138.8kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:26.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:0.6g	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g					