

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
Gasztvital				ISK XI		Budapest	
Tízórai	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09		
	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g 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	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:62.6kcal ZS:3.6g TZS:2.6g SZH:1.6g CK:1.6g FH:5.9g SÓ:0.0g CA:28.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paradicsom EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g	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 Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg 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	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g		
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 Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g Mák szórát EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:218.1kcal ZS:16.9g TZS:3.6g SZH:12.6g CK:1.6g FH:2.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Pirított tészta (1;) EN:45.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:9.3g CK:0.4g FH:1.6g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:435.0kcal ZS:35.5g TZS:8.7g SZH:8.8g CK:0.0g FH:19.7g SÓ:1.8g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:534.4kcal ZS:18.3g TZS:3.6g SZH:66.5g CK:16.2g FH:19.6g SÓ:1.2g 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	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:34.7g CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg 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 Petrezselymes burgonya (12;) EN:510.2kcal ZS:30.2g TZS:3.3g SZH:46.9g CK:0.1g FH:7.0g SÓ:1.0g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:113.2kcal ZS:5.6g TZS:2.4g SZH:14.8g CK:12.7g FH:1.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Árpagyöngyleves (1;) EN:161.9kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:19.1g CK:3.5g FH:3.2g SÓ:1.3g 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 Finomfőzelék (1;7;) EN:258.0kcal ZS:12.4g TZS:4.3g SZH:29.9g CK:12.7g FH:6.5g SÓ:1.4g CA:60.0mg Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Tejfölös karalábéleves (1;3;7;) EN:265.7kcal ZS:14.9g TZS:3.5g SZH:27.8g CK:0.9g FH:5.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg Bácskai bulgur (1;) EN:560.1kcal ZS:24.9g TZS:5.9g SZH:59.8g CK:8.0g FH:23.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:9.4kcal ZS:0.1g SZH:1.5g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:1.4g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		
	Ebéd B	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 Tejbedara (1;7;) EN:333.7kcal ZS:11.2g TZS:6.0g SZH:46.7g CK:17.5g 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	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:218.1kcal ZS:16.9g TZS:3.6g SZH:12.6g CK:1.6g FH:2.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Pirított tészta (1;) EN:45.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:9.3g CK:0.4g FH:1.6g SÓ:0.3g Zöldfűszeres csirkemell EN:99.5kcal ZS:3.0g TZS:0.8g FH:17.0g SÓ:2.1g Párolt rizs fél adag EN:214.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:1.0g Párolt zöldségköret fél adag EN:116.5kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:18.9g CK:5.5g FH:4.2g SÓ:0.7g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:34.7g CK:27.6g FH:1.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Zöldséges bulgur sertéshússal (1;) EN:434.8kcal ZS:15.3g TZS:3.9g SZH:55.6g CK:8.2g FH:21.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Uborkasaláta EN:34.5kcal ZS:0.1g SZH:6.6g CK:4.0g FH:1.5g SÓ:1.0g	Árpagyöngyleves (1;) EN:161.9kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:19.1g CK:3.5g FH:3.2g SÓ:1.3g Főtt virsli P EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:126.3kcal ZS:6.5g TZS:2.5g SZH:11.2g CK:3.4g FH:4.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Tejfölös karalábéleves (1;3;7;) EN:265.7kcal ZS:14.9g TZS:3.5g SZH:27.8g CK:0.9g FH:5.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg Vadas s.ragu (1;7;9;10;) EN:194.8kcal ZS:10.1g TZS:3.4g SZH:11.6g CK:5.9g FH:13.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tészta köret (1;) EN:378.1kcal ZS:8.0g TZS:1.1g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	

ÉTLAP		Iskola felső			19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ISK XI				Budapest
Gasztvital	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
	Uzsonna Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Pecsenyehúskrém (7;) EN:99.0kcal ZS:9.3g TZS:5.8g SZH:0.9g CK:0.8g FH:2.9g SÓ:0.4g CA:22.5mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	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 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	Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:30.0mg Lilahagyma EN:30.0kcal ZS:0.1g SZH:6.2g FH:0.9g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	Gyümölcsös ivójoghurt (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 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	
Összesítés		EN: 2693.3 kcal; ZS: 126.9 g; TZS: 38.3 g; SZH: 285.2 g; CK: 62.1 g; FH: 94.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 473.1 mg;	EN: 2549.9 kcal; ZS: 114.1 g; TZS: 29.9 g; SZH: 277.2 g; CK: 48.3 g; FH: 94.8 g; SÓ: 12.4 g; CA: 226.5 mg;	EN: 2184.0 kcal; ZS: 83.7 g; TZS: 20.6 g; SZH: 283.8 g; CK: 86.9 g; FH: 68.8 g; SÓ: 9.4 g; CA: 135.8 mg;	EN: 1889.1 kcal; ZS: 78.9 g; TZS: 29.0 g; SZH: 220.4 g; CK: 46.4 g; FH: 67.5 g; SÓ: 8.1 g; CA: 333.4 mg;	EN: 2246.9 kcal; ZS: 87.6 g; TZS: 22.9 g; SZH: 279.6 g; CK: 36.2 g; FH: 77.9 g; SÓ: 7.5 g; CA: 125.0 mg;