

ÉTLAP		Iskola felső		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		IF		Budapest	
Gasztvital Salátabár	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09
	Majonézes zöldborsó (3;7;10;) EN:161.8kcal ZS:14.4g TZS:3.4g SZH:5.1g CK:3.0g FH:1.4g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Mandarin EN:49.5kcal SZH:10.8g FH:0.8g	Alma EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g	Narancs EN:45.1kcal SZH:9.4g FH:0.7g	Körte EN:57.2kcal SZH:13.2g CK:1.7g FH:0.4g
	Kígyóborkahasáb EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Kápia paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g CK:1.9g FH:1.1g	Rágórépa EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	Karalábé hasáb EN:4.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g
	Őszibarackbefőtt EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g SÓ:0.0g	Káposztasaláta * (12;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.8g	Cékla saláta * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Cézársaláta (3;7;10;) EN:57.3kcal ZS:4.1g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.5g FH:3.1g SÓ:0.5g CA:12.0mg	Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g
		Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:89.3kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:15.6g CK:2.5g FH:2.5g SÓ:0.2g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:79.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.9g SÓ:0.0g	
		Vaj		Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg	