

ÉTLAP		Iskola felső				20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ISK XI				Budapest	
Gasztvital		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17
Tízórai		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 Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg 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	Gyümölcs tea (12;) EN:48.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Karamellás tea (7;) EN:96.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:11.0g CK:11.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Fonottka (1;3;7;8;) EN:220.8kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:37.2g CK:7.6g FH:5.2g SÓ:0.5g	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 Natúr 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 Burgonyás kenyér (1;) EN:155.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:32.4g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.9g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	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 Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g 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 Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	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 Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g
Ebéd A		Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:245.5kcal ZS:6.8g TZS:4.1g SZH:25.5g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Fodros nagykocka (1;) EN:575.5kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:82.9g CK:5.1g FH:15.9g SÓ:0.9g Tehéntúró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Fűszeres csirkecsikok EN:151.5kcal ZS:6.1g TZS:1.2g SZH:3.6g CK:0.2g FH:19.2g SÓ:1.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:543.4kcal ZS:25.3g TZS:12.5g SZH:56.2g CK:14.2g FH:18.1g SÓ:1.4g CA:99.4mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:607.8kcal ZS:33.0g TZS:6.9g SZH:51.9g CK:0.4g FH:19.6g SÓ:1.1g CA:0.0mg Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:100.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:14.5g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg 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 Sárgaborsófőzelék (1;) EN:495.7kcal ZS:21.8g TZS:5.1g SZH:53.2g CK:4.1g FH:20.1g SÓ:0.6g 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 Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:318.0kcal ZS:24.3g TZS:6.3g SZH:17.9g CK:3.3g FH:5.9g SÓ:1.2g 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 Eszterházy pulykatokány (1;7;9;10;) EN:138.3kcal ZS:4.3g TZS:2.1g SZH:7.6g CK:2.2g FH:16.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:135.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:14.7g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Belegnai papagetti sertés (1;) EN:753.8kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:102.1g CK:40.0g FH:33.3g SÓ:19.2g CA:0.0mg Rozsolt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g Hideg ebéd
Ebéd B		Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:245.5kcal ZS:6.8g TZS:4.1g SZH:25.5g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Gofri (1;3;6;7;) EN:272.8kcal ZS:16.1g TZS:6.0g SZH:25.2g CK:14.3g FH:5.4g SÓ:0.2g	Erőleves EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;) EN:233.9kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:41.6g CK:10.4g FH:6.2g SÓ:0.9g 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	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:100.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:14.5g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:318.0kcal ZS:24.3g TZS:6.3g SZH:17.9g CK:3.3g FH:5.9g SÓ:1.2g 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	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:135.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:14.7g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pirított csirkemáj EN:170.4kcal ZS:8.6g TZS:2.2g SZH:1.2g CK:0.0g FH:20.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
Gasztvital				ISK XI		Budapest	
		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17
		Vasárnap 05.18					
Ebéd B	Vanília sodó (7;) EN:106.6kcal ZS:4.3g TZS:2.5g SZH:12.3g CK:9.7g FH:4.9g SÓ:0.2g CA:180.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g 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 Szárazbab főzelék (1;7;) EN:213.3kcal ZS:8.6g TZS:2.3g SZH:22.5g CK:4.9g FH:7.7g SÓ:1.2g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Petrezselymes rizs EN:571.2kcal ZS:24.0g TZS:2.7g SZH:79.9g CK:0.0g FH:9.7g SÓ:0.8g Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g	Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g CA:72.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Majorannás csirkeragu (7;) EN:131.2kcal ZS:5.5g TZS:3.1g SZH:2.7g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tészta köret (1;) EN:458.8kcal ZS:25.0g TZS:2.6g SZH:44.8g CK:2.9g FH:10.5g SÓ:1.0g	Csöbontott zöldségek (1;7;) EN:73.4kcal ZS:3.2g TZS:1.6g SZH:8.4g CK:1.3g FH:1.4g SÓ:0.2g CA:30.0mg Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g Hideg ebéd	
	Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:40.4kcal ZS:1.9g TZS:0.6g SZH:1.5g CK:0.3g FH:4.7g SÓ:1.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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	Tökmagos túrókrém (7;) EN:66.3kcal ZS:4.5g TZS:2.4g SZH:1.2g CK:0.8g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:25.7mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Tavaszi felvágott EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g 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 Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g 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 Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	
Összesítés		EN: 2358.2 kcal; ZS: 82.0 g; TZS: 34.4 g; SZH: 292.7 g; CK: 49.1 g; FH: 107.6 g; SÓ: 8.7 g; CA: 733.0 mg;	EN: 2511.7 kcal; ZS: 101.9 g; TZS: 33.4 g; SZH: 288.5 g; CK: 73.8 g; FH: 96.0 g; SÓ: 14.4 g; CA: 295.9 mg;	EN: 3021.0 kcal; ZS: 119.2 g; TZS: 22.3 g; SZH: 390.1 g; CK: 52.4 g; FH: 83.4 g; SÓ: 9.9 g; CA: 265.7 mg;	EN: 1970.8 kcal; ZS: 62.7 g; TZS: 21.0 g; SZH: 250.1 g; CK: 20.2 g; FH: 82.7 g; SÓ: 18.1 g; CA: 87.0 mg;	EN: 2250.1 kcal; ZS: 100.6 g; TZS: 26.4 g; SZH: 247.7 g; CK: 24.0 g; FH: 81.2 g; SÓ: 9.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2103.5 kcal; ZS: 76.8 g; TZS: 27.6 g; SZH: 257.8 g; CK: 61.6 g; FH: 86.9 g; SÓ: 25.2 g; CA: 394.0 mg;