

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.			
Gasztvital				ISK XI		Budapest			
Hétfő 05.19		Kedd 05.20		Szerda 05.21		Csütörtök 05.22			
Tízórai						Péntek 05.23			
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 Májusi csemege (6;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g		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 Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:263.1kcal ZS:22.6g TZS:7.4g SZH:3.1g CK:2.3g FH:11.0g SÓ:1.2g CA:22.5mg Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g		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 Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:70.7kcal ZS:5.5g TZS:2.8g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:5.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g		Hideg 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 Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Alma-áfonyalekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g		Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Napraforgós sajtkrém (7;) EN:51.7kcal ZS:4.4g TZS:2.3g SZH:1.6g CK:1.5g FH:1.5g SÓ:0.4g CA:144.8mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	
Ebéd A		Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:95.4kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:7.3g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertés sült EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg		Vajgaluskaleves (1;3;) EN:95.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g 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 Leccsós ragu EN:108.3kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:7.2g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g		Tarhonyaleves (1;12;) EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Parajfőzelék (1;7;) EN:240.5kcal ZS:12.8g TZS:1.9g SZH:23.1g CK:2.5g FH:6.6g SÓ:1.1g CA:60.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g		Meggyleves (1;7;) EN:133.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:25.0g CK:17.9g FH:2.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g Burgonyapüré (7;12;) EN:357.9kcal ZS:10.3g TZS:5.9g SZH:50.2g CK:9.7g FH:11.9g SÓ:1.0g CA:232.7mg Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g	
Ebéd B		Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:95.4kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:7.3g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg Pulykaapró feltét (1;) EN:162.2kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:8.3g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:248.8kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:31.9g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.7g 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 Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg		Vajgaluskaleves (1;3;) EN:42.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:1.7g Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:500.9kcal ZS:43.4g TZS:7.2g SZH:11.6g CK:1.1g FH:15.3g SÓ:1.3g CA:18.0mg Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g Körte EN:114.4kcal SZH:26.4g CK:3.3g FH:0.9g		Tarhonyaleves (1;12;) EN:239.0kcal ZS:12.3g TZS:1.3g SZH:26.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Húsgombóc (3;) EN:221.1kcal ZS:3.9g TZS:1.3g SZH:31.0g CK:0.0g FH:15.2g SÓ:1.1g Karalábéfőzelék (1;7;) EN:165.0kcal ZS:7.1g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:11.1g FH:3.8g SÓ:1.2g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g		Meggyleves (1;7;) EN:133.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:25.0g CK:17.9g FH:2.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg Csikós sertéstokány (1;7;) EN:263.8kcal ZS:21.1g TZS:9.1g SZH:5.5g CK:0.7g FH:12.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tészta köret (1;) EN:497.4kcal ZS:19.8g TZS:2.3g SZH:68.1g CK:3.3g FH:11.9g SÓ:1.5g Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g	

ÉTLAP		Iskola felső			21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ISK XI			Budapest	
Gasztvital	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
	05.19	05.20	05.21	05.22	05.23	
Uzsonna	Gouda sajt (3;7;) EN:171.5kcal ZS:13.0g TZS:8.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:14.0g SÓ:1.0g CA:400.0mg 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 Kápia paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g	Baromfi párizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.8g 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 Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:78.1kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:6.2g CK:5.8g FH:3.7g SÓ:0.0g CA:22.1mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Diákcsemege szalámi EN:226.8kcal ZS:21.6g TZS:8.8g SZH:1.4g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.6g 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 Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	
Összesítés	EN: 2668.5 kcal; ZS: 110.0 g; TZS: 34.1 g; SZH: 309.0 g; CK: 42.9 g; FH: 100.0 g; SÓ: 8.5 g; CA: 640.0 mg;	EN: 2429.4 kcal; ZS: 114.6 g; TZS: 31.9 g; SZH: 247.3 g; CK: 64.1 g; FH: 93.2 g; SÓ: 8.3 g; CA: 226.5 mg;	EN: 2340.4 kcal; ZS: 86.3 g; TZS: 17.0 g; SZH: 301.4 g; CK: 30.7 g; FH: 81.4 g; SÓ: 9.4 g; CA: 45.1 mg;	EN: 2073.3 kcal; ZS: 83.7 g; TZS: 20.4 g; SZH: 252.7 g; CK: 34.8 g; FH: 70.0 g; SÓ: 10.3 g; CA: 288.0 mg;	EN: 2639.4 kcal; ZS: 127.0 g; TZS: 36.2 g; SZH: 297.6 g; CK: 81.6 g; FH: 73.0 g; SÓ: 10.2 g; CA: 377.5 mg;	