

	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30
Tízórai	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 Csirkeemellsonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g 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	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 Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	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 Foszlós 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	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 Főtt virsli P EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g 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 Pritaminos túrókrém (7;) EN:74.7kcal ZS:4.5g TZS:3.4g SZH:2.7g CK:2.3g FH:5.6g SÓ:0.0g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g
Ebéd A	Sertésraguleves (1;7;) EN:284.4kcal ZS:21.8g TZS:6.5g SZH:10.1g CK:2.9g FH:11.7g SÓ:2.6g CA:0.0mg 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 szórat EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g Csontleves EN:44.6kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:3.1g FH:1.9g SÓ:2.0g Fasírt golyó (1;6;) EN:294.4kcal ZS:22.7g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.6g Paradicsommártás (1;) EN:173.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.8g CK:20.0g FH:3.3g SÓ:0.8g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g 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	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;) EN:101.9kcal ZS:6.3g TZS:2.6g SZH:6.8g CK:2.2g FH:3.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Édes-savanyú csirkeragu EN:271.6kcal ZS:8.8g TZS:1.7g SZH:30.0g CK:24.9g FH:16.0g SÓ:1.4g Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g	Daragalus kaleves (1;3;9;) EN:229.2kcal ZS:19.4g TZS:2.2g SZH:10.6g CK:1.8g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg Chilis bab hússal EN:246.3kcal ZS:10.5g TZS:3.5g SZH:17.9g CK:3.9g FH:16.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Sütdők krémleves (1;7;12;) EN:138.4kcal ZS:6.4g TZS:3.7g SZH:17.4g CK:6.1g FH:2.3g SÓ:1.0g 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 Zöldeséges bulgur szárnyashússal (1;) EN:368.3kcal ZS:7.3g TZS:1.1g SZH:55.6g CK:8.2g FH:22.5g SÓ:1.3g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:34.0kcal ZS:0.2g SZH:8.5g CK:4.1g FH:1.4g SÓ:0.9g
Ebéd B	Sertésraguleves (1;7;) EN:284.4kcal ZS:21.8g TZS:6.5g SZH:10.1g CK:2.9g FH:11.7g SÓ:2.6g CA:0.0mg Mák szórat EN:166.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:19.8g CK:15.1g FH:4.2g Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves EN:44.6kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:3.1g FH:1.9g SÓ:2.0g Levesbetét tészta (1;) EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g 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 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 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	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;) EN:101.9kcal ZS:6.3g TZS:2.6g SZH:6.8g CK:2.2g FH:3.9g SÓ:0.8g 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 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 Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Daragalus kaleves (1;3;9;) EN:229.2kcal ZS:19.4g TZS:2.2g SZH:10.6g CK:1.8g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Vegyesfőzelék (1;7;) EN:197.4kcal ZS:3.6g TZS:0.9g SZH:31.8g CK:13.7g FH:7.9g SÓ:0.9g CA:60.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Sütdők krémleves (1;7;12;) EN:138.4kcal ZS:6.4g TZS:3.7g SZH:17.4g CK:6.1g FH:2.3g SÓ:1.0g 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 Rántott sajt (1;3;7;) EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g CA:720.0mg Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		Iskola felső			22.hét 2025.05.26.-2025.06.01.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest				
Gasztvital	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30	
Uzsonna	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	Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g	Házi csirkemájkrém EN:117.6kcal ZS:11.4g TZS:5.8g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Kockasajt, sonkás (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	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 kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g	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	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	
	Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g	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	Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g		
Összesítés	EN: 2501.3 kcal; ZS: 92.7 g; TZS: 31.2 g; SZH: 326.8 g; CK: 62.1 g; FH: 81.2 g; SÓ: 9.9 g; CA: 315.0 mg;	EN: 2305.6 kcal; ZS: 108.1 g; TZS: 28.4 g; SZH: 232.9 g; CK: 57.8 g; FH: 94.3 g; SÓ: 11.3 g; CA: 204.0 mg;	EN: 2290.7 kcal; ZS: 92.8 g; TZS: 36.2 g; SZH: 275.1 g; CK: 57.7 g; FH: 84.8 g; SÓ: 10.1 g; CA: 476.1 mg;	EN: 2515.8 kcal; ZS: 111.2 g; TZS: 25.1 g; SZH: 284.8 g; CK: 44.9 g; FH: 82.8 g; SÓ: 9.7 g; CA: 160.6 mg;	EN: 2318.0 kcal; ZS: 89.3 g; TZS: 27.1 g; SZH: 300.3 g; CK: 49.3 g; FH: 74.1 g; SÓ: 9.4 g; CA: 869.0 mg;	

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.