

ÉTLAP		Iskola felső		22.hét 2025.05.26.-2025.06.01.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		IF		Budapest	
Gasztvital Salátabár	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30
	Körte kompót EN:38.4kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:10.2g CK:10.2g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Alma EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g	Mandarin EN:49.5kcal SZH:10.8g FH:0.8g	Meggybefőtt EN:41.6kcal ZS:0.2g SZH:12.7g CK:12.0g FH:0.4g	Narancs EN:45.1kcal SZH:9.4g FH:0.7g
	Rágórépa EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kígyóuborkahasáb EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Karalábé hasáb EN:4.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g
	Orosz hússaláta * (3;7;10;12;) EN:192.4kcal ZS:9.4g TZS:4.0g SZH:15.3g CK:7.2g FH:9.5g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Csalamádé * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Görög saláta EN:16.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g FH:0.5g SÓ:0.0g	Uborkasaláta EN:34.5kcal ZS:0.1g SZH:6.6g CK:4.0g FH:1.5g SÓ:1.0g
		félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:79.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.9g SÓ:0.0g	
		Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:92.3kcal ZS:9.0g TZS:5.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:1.1g CA:19.3mg		Alma-áfonyalekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g	
				Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	