

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		16.hét 2025.04.14.-2025.04.20.			
Gasztvital				IF 11-14		Érd			
Hétfő 04.14		Kedd 04.15		Szerda 04.16		Csütörtök 04.17			
Tízórai						Péntek 04.18			
Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros szendvicskrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g		Tejeskávé (1;7;) EN:131.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.3g CK:18.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Sajtos stangli (1;6;7;) EN:329.0kcal ZS:7.5g TZS:4.8g SZH:51.0g CK:0.9g FH:14.0g SÓ:1.5g		Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g		Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csokis gabonagolyó (1;7;) EN:197.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:41.0g CK:16.0g FH:3.9g SÓ:0.3g			
Ebéd		Paradicsomleves (1;) EN:234.6kcal ZS:6.2g TZS:0.7g SZH:39.0g CK:25.2g FH:3.9g SÓ:0.3g Sertés aprópecsenye (1;) EN:207.0kcal ZS:15.7g TZS:4.6g SZH:4.6g CK:0.0g FH:11.5g SÓ:0.5g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g		Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:134.2kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:21.7g CK:18.9g FH:1.4g SÓ:0.3g CA:24.0mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:303.4kcal ZS:15.4g TZS:1.5g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Petrezselymes rizs EN:359.8kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.5g Tartármártás (3;7;10;) EN:243.3kcal ZS:21.6g TZS:5.8g SZH:9.0g CK:7.6g FH:1.3g SÓ:1.5g CA:36.0mg		Fejtett bableves (1;9;) EN:93.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:15.6g CK:1.3g FH:5.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:391.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:69.5g CK:2.8g FH:11.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg Savanyúság (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g		Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:143.7kcal ZS:10.8g TZS:3.4g SZH:7.6g CK:1.7g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:24.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:234.2kcal ZS:5.8g TZS:1.2g SZH:36.1g CK:16.4g FH:8.2g SÓ:1.4g CA:84.0mg Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:447.8kcal ZS:31.6g TZS:4.9g SZH:27.6g CK:1.0g FH:11.4g SÓ:1.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	
Uzsonna		Házi csirkemájás EN:84.6kcal ZS:5.9g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g		Barackos ivóyoghurt (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g		Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g			
Összesítés		EN: 1353.1 kcal; ZS: 44.2 g; TZS: 16.1 g; SZH: 193.7 g; CK: 56.1 g; FH: 40.3 g; SÓ: 4.2 g; CA: 20.0 mg;		EN: 1357.8 kcal; ZS: 32.1 g; TZS: 7.3 g; SZH: 215.2 g; CK: 28.4 g; FH: 46.5 g; SÓ: 3.9 g; CA: 125.0 mg;		EN: 1513.2 kcal; ZS: 60.0 g; TZS: 15.3 g; SZH: 193.1 g; CK: 48.3 g; FH: 45.6 g; SÓ: 5.9 g; CA: 554.8 mg;			