

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF 11-14		23.hét 2025.06.02.-2025.06.08.	
Gasztvital		Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06	
Tízórai	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	Karamell (7;) EN:128.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.0g CK:19.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	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	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	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 Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g CA:30.0mg Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g		
	Sajtos baromfipárizsi (7;) EN:73.6kcal ZS:6.3g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.2g FH:5.3g SÓ:0.8g	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	Magyaros szendvicsskrém (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	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			
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	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	Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g				
	Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g		Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g				
Ebéd	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:222.8kcal ZS:15.6g TZS:4.2g SZH:14.5g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.4g	Csontleves EN:78.4kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:7.2g CK:2.8g FH:4.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:74.0kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:8.8g CK:0.9g FH:1.6g SÓ:0.4g CA:18.0mg	Karfiolleves (1;12;) EN:74.9kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:6.8g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:250.0kcal ZS:13.3g TZS:4.0g SZH:18.7g CK:0.3g FH:12.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Mák szórat EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g Főtt tészta (1;) EN:335.2kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g		
	Székelykáposzta * (1;12;) EN:228.1kcal ZS:10.1g TZS:2.6g SZH:15.4g CK:3.7g FH:17.8g SÓ:4.3g CA:0.0mg	Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.0g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	Tökfőzelék (1;7;) EN:208.4kcal ZS:11.8g TZS:4.7g SZH:20.7g CK:0.8g FH:4.0g SÓ:0.5g CA:36.0mg			
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:331.3kcal ZS:12.2g TZS:1.9g SZH:39.4g CK:3.1g FH:14.6g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Édes-savanyú csirkeragu EN:193.2kcal ZS:6.6g TZS:1.2g SZH:15.9g CK:13.0g FH:15.9g SÓ:0.7g	Vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:288.1kcal ZS:17.4g TZS:4.9g SZH:17.6g CK:0.6g FH:14.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg			
		Fokhagymás sertésapró EN:132.1kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:2.2g CK:0.0g FH:14.9g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.5g	Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g			
Uzsonna	Sárgarépás szendvicsskrém (7;) EN:91.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.7g CK:0.8g FH:0.9g SÓ:0.3g CA:22.5mg	Házi húskrém (7;) EN:137.8kcal ZS:12.0g TZS:4.7g SZH:0.2g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Vaníliás túrókrém (7;) EN:89.2kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:7.1g CK:6.6g FH:4.2g SÓ:0.0g CA:25.2mg	Fokhagymás felvágott EN:103.6kcal ZS:9.2g TZS:4.4g SZH:0.4g FH:4.8g SÓ:1.0g	Barackos ivójoghurt (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 Kifli (1;7;) EN:249.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:51.0g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.4g		
	Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g			
		TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g		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 Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g			
Napi összesítés		EN: 1311.3 kcal; ZS: 54.6 g; TZS: 16.1 g; SZH: 152.0 g; CK: 15.2 g; FH: 49.9 g; SÓ: 6.9 g; CA: 22.5 mg;	EN: 1447.1 kcal; ZS: 44.6 g; TZS: 14.7 g; SZH: 188.1 g; CK: 30.2 g; FH: 71.7 g; SÓ: 5.1 g; CA: 446.8 mg;	EN: 1393.0 kcal; ZS: 40.6 g; TZS: 17.8 g; SZH: 201.3 g; CK: 31.2 g; FH: 47.3 g; SÓ: 3.5 g; CA: 63.2 mg;	EN: 1389.6 kcal; ZS: 53.5 g; TZS: 18.3 g; SZH: 175.3 g; CK: 29.5 g; FH: 51.3 g; SÓ: 4.7 g; CA: 276.0 mg;	EN: 1574.3 kcal; ZS: 43.0 g; TZS: 15.7 g; SZH: 238.7 g; CK: 42.9 g; FH: 47.6 g; SÓ: 4.1 g; CA: 155.0 mg;	