

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
Gasztvital				IF 11-14		Érd	
	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
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 Petrezselymes túrókrém (7;) EN:65.1kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.0g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:0.1g CA:23.3mg 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	Kakaó (7;) EN:139.8kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:10.3g CK:10.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	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 Mátrai diákcsemege EN:170.1kcal ZS:16.2g TZS:6.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.4g SÓ:1.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Vaníliás tej (7;) EN:93.4kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:11.6g CK:11.6g FH:5.9g SÓ:0.2g CA:216.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	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 Szendvicssonka EN:49.6kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.8g FH:6.0g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	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 Kenőmájás EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g 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	
	Ebéd	Zöldségleves (1;9;) EN:84.5kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:10.1g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg 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 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Korpagaluska leves (1;3;9;) EN:159.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:17.7g CK:0.8g FH:7.1g SÓ:0.0g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:242.6kcal ZS:9.0g TZS:3.2g SZH:32.0g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.5g CA:24.0mg Csirkepörkölt (12;) EN:128.8kcal ZS:6.5g TZS:1.4g SZH:2.3g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Menü süti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	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 szórát 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	Paradicsomleves (1;) EN:234.6kcal ZS:6.2g TZS:0.7g SZH:39.0g CK:25.2g FH:3.9g SÓ:0.3g Zöldborsós csirkeragu (1;) EN:157.8kcal ZS:5.7g TZS:1.3g SZH:8.0g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:0.5g Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.5g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:129.8kcal ZS:9.9g TZS:3.8g SZH:7.8g CK:1.4g FH:3.0g SÓ:0.4g CA:30.0mg 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 burgonya (12;) EN:249.1kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:40.6g CK:0.0g FH:5.6g 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	Legényfogó leves (1;7;9;) EN:179.6kcal ZS:10.2g TZS:2.6g SZH:9.5g CK:0.5g FH:11.3g SÓ:0.8g CA:12.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Túrós derelye (1;3;6;7;) EN:769.3kcal ZS:13.8g TZS:3.0g SZH:137.2g CK:15.5g FH:28.5g SÓ:2.4g
Uzsonna	Baromfipárizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.2g FH:4.4g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	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 Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g	Pritaminos szendvicsskrém (7;) EN:59.3kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Túrós táska (1;3;6;7;13;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	

ÉTLAP		Iskola felső				20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		IF 11-14				Érd	
Gasztvital	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
	Uzsonna Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:171.0kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.1g CK:0.4g FH:5.3g SÓ:1.0g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g			
Összesítés	EN: 1351.7 kcal; ZS: 52.3 g; TZS: 14.4 g; SZH: 166.3 g; CK: 15.6 g; FH: 52.1 g; SÓ: 4.8 g; CA: 23.3 mg;	EN: 1315.9 kcal; ZS: 50.4 g; TZS: 20.4 g; SZH: 153.2 g; CK: 15.4 g; FH: 49.0 g; SÓ: 4.0 g; CA: 490.8 mg;	EN: 1464.7 kcal; ZS: 53.9 g; TZS: 17.8 g; SZH: 194.5 g; CK: 29.4 g; FH: 46.0 g; SÓ: 5.0 g; CA: 15.0 mg;	EN: 1367.4 kcal; ZS: 35.4 g; TZS: 11.6 g; SZH: 204.7 g; CK: 42.5 g; FH: 49.8 g; SÓ: 3.1 g; CA: 216.0 mg;	EN: 1371.0 kcal; ZS: 67.6 g; TZS: 17.9 g; SZH: 147.2 g; CK: 26.2 g; FH: 38.0 g; SÓ: 5.4 g; CA: 66.0 mg;	EN: 1508.8 kcal; ZS: 39.1 g; TZS: 13.1 g; SZH: 234.0 g; CK: 26.3 g; FH: 57.0 g; SÓ: 6.0 g; CA: 12.0 mg;	