

ÉTLAP		Középiskola				20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		VMG G				Érd	
Gasztvital	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
	Ebéd						
	Zöldségleves (1;9;) EN:106.6kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:0.3g CA:0.0mg Sertés aprópecsenye (1;) EN:232.2kcal ZS:17.7g TZS:5.3g SZH:4.6g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:376.0kcal ZS:13.7g TZS:2.5g SZH:44.7g CK:3.6g FH:16.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Korpagaluska leves (1;3;9;) EN:138.9kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:17.0g CK:0.8g FH:5.0g SÓ:0.0g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:313.0kcal ZS:10.9g TZS:3.4g SZH:42.6g CK:0.5g FH:6.3g SÓ:0.5g CA:24.0mg Csirkepörkölt (12;) EN:149.0kcal ZS:7.8g TZS:1.6g SZH:2.3g CK:0.0g FH:16.0g 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:291.8kcal ZS:17.2g TZS:4.9g SZH:18.7g CK:0.3g FH:13.9g 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:392.5kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.9g 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:307.2kcal ZS:10.1g TZS:1.1g SZH:46.2g CK:27.2g FH:5.4g SÓ:0.3g Zöldborsós csirkeragu (1;) EN:169.7kcal ZS:6.1g TZS:1.4g SZH:8.0g CK:0.0g FH:18.6g SÓ:0.7g Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.5g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:145.7kcal ZS:10.9g TZS:4.5g SZH:9.1g CK:1.7g FH:3.5g SÓ:0.4g CA:36.0mg Panírozott halrúd (1;4;) EN:373.0kcal ZS:18.6g TZS:1.8g SZH:31.4g CK:1.0g FH:18.2g SÓ:0.9g Petrezselymes burgonya (12;) EN:277.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g Tartármártás (3;7;10;) EN:253.8kcal ZS:22.7g TZS:6.5g SZH:9.1g CK:7.7g FH:1.4g SÓ:1.5g CA:42.0mg	Legényfogó leves (1;7;9;) EN:202.8kcal ZS:10.9g TZS:2.8g SZH:9.5g CK:0.5g FH:15.4g SÓ:0.9g 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:865.5kcal ZS:15.5g TZS:3.4g SZH:154.3g CK:17.4g FH:32.0g SÓ:2.7g	
Összesítés	EN: 767.3 kcal; ZS: 36.1 g; TZS: 8.3 g; SZH: 74.4 g; CK: 4.6 g; FH: 33.5 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 706.7 kcal; ZS: 29.2 g; TZS: 5.7 g; SZH: 78.8 g; CK: 1.3 g; FH: 28.6 g; SÓ: 1.5 g; CA: 24.0 mg;	EN: 922.9 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 6.7 g; SZH: 129.3 g; CK: 19.2 g; FH: 32.2 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 992.3 kcal; ZS: 25.7 g; TZS: 3.6 g; SZH: 151.0 g; CK: 27.2 g; FH: 35.6 g; SÓ: 1.5 g;	EN: 1049.8 kcal; ZS: 57.3 g; TZS: 13.3 g; SZH: 95.6 g; CK: 10.4 g; FH: 29.4 g; SÓ: 3.4 g; CA: 78.0 mg;	EN: 1165.9 kcal; ZS: 26.8 g; TZS: 6.4 g; SZH: 183.8 g; CK: 17.9 g; FH: 50.4 g; SÓ: 4.1 g; CA: 12.0 mg;	