

ÉTLAP		Iskola felső				20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		VMG IF				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: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 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	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	
Összesítés	EN: 675.2 kcal; ZS: 32.6 g; TZS: 7.0 g; SZH: 64.6 g; CK: 3.7 g; FH: 28.6 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 636.6 kcal; ZS: 26.9 g; TZS: 5.5 g; SZH: 69.0 g; CK: 1.3 g; FH: 27.3 g; SÓ: 1.5 g; CA: 24.0 mg;	EN: 823.8 kcal; ZS: 26.4 g; TZS: 5.8 g; SZH: 114.9 g; CK: 18.5 g; FH: 28.0 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 839.4 kcal; ZS: 19.5 g; TZS: 2.9 g; SZH: 132.2 g; CK: 25.2 g; FH: 30.8 g; SÓ: 1.3 g;	EN: 925.7 kcal; ZS: 52.0 g; TZS: 11.7 g; SZH: 82.4 g; CK: 9.8 g; FH: 24.4 g; SÓ: 3.2 g; CA: 66.0 mg;	EN: 1046.5 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 5.7 g; SZH: 166.7 g; CK: 16.0 g; FH: 42.7 g; SÓ: 3.8 g; CA: 12.0 mg;	