

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Középiskola VMG G		47.hét 2025.11.17.-2025.11.23.	
Gasztvital		Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	
Ebéd	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;9;) EN:244.6kcal ZS:7.6g TZS:3.6g SZH:24.3g CK:0.8g FH:17.8g SÓ:2.8g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:139.2kcal ZS:5.0g TZS:1.0g SZH:15.6g CK:0.4g FH:7.1g SÓ:0.1g	Gyümölcsleves (1;7;) EN:148.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:24.5g CK:17.5g FH:2.0g SÓ:0.6g	Zöldbableves (1;) EN:99.4kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:12.1g CK:0.9g FH:2.5g SÓ:1.3g	Magyaros gombaleves (1;3;9;) EN:125.0kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:12.5g CK:0.3g FH:4.4g SÓ:0.7g		
	Tejben dara (1;7;) EN:384.9kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:72.1g CK:28.3g FH:13.9g SÓ:0.4g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:461.4kcal ZS:18.3g TZS:5.2g SZH:46.7g CK:1.6g FH:20.4g SÓ:0.7g	Bácskai rizseshús EN:577.4kcal ZS:15.8g TZS:2.8g SZH:81.5g CK:0.0g FH:26.9g SÓ:0.9g	Húsgombóc (3;12;) EN:231.3kcal ZS:12.5g TZS:4.3g SZH:16.5g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.4g			
	Kakaó szórat EN:80.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:15.6g CK:15.0g FH:1.1g SÓ:0.1g	Fasírt golyó (1;3;6;) EN:287.8kcal ZS:25.4g TZS:3.6g SZH:11.0g CK:0.3g FH:4.3g SÓ:0.9g	Savanyúság (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Paradicsommártás (1;9;) EN:133.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:27.7g CK:13.4g FH:3.2g SÓ:0.5g			
	Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Főtt burgonya (12;) EN:276.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.5g				
					Főtt tészta (1;) EN:392.5kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.9g		
					Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g		