

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	Szombat 05.03	Vasárnap 05.04	
Reggeli	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó (7;) EN:145.5kcal ZS:4.7g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:16.0g FH:10.1g SÓ:0.3g CA:360.0mg	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg		
	Sajtos párizsi (7;) EN:92.0kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.3g FH:6.7g SÓ:1.0g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:316.7kcal ZS:29.7g TZS:11.3g SZH:4.7g CK:3.6g FH:6.6g SÓ:1.3g CA:37.5mg	Csemege szalámi EN:283.5kcal ZS:27.0g TZS:11.0g SZH:1.8g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:2.0g	Főtt virsli P EN:274.0kcal ZS:25.0g TZS:7.7g FH:13.0g SÓ:2.1g	Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg	Szalonnás rántotta (3;7;) EN:246.4kcal ZS:19.6g TZS:6.9g SZH:2.6g CK:1.2g FH:14.5g SÓ:1.7g CA:24.0mg	Fahéjas csiga (1;6;) EN:420.8kcal ZS:17.0g TZS:8.1g SZH:57.3g CK:15.8g FH:7.0g SÓ:0.4g		
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Mustár (10;) EN:26.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.7g	Fonottka (1;3;7;8;) EN:441.6kcal ZS:11.0g TZS:5.0g SZH:74.4g CK:15.1g FH:10.3g SÓ:1.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g			
Tízórai	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Vaníliás croissant (1;3;6;7;) EN:233.8kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:27.1g CK:12.8g FH:3.7g SÓ:0.2g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g FH:4.9g CA:180.0mg	Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g	Gyümölcs saláta EN:416.0kcal ZS:0.4g SZH:94.0g CK:11.0g FH:3.6g	Ivólé alma * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g		
			Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g						
	Ebéd A	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;) EN:369.2kcal ZS:22.7g TZS:6.1g SZH:17.3g CK:2.8g FH:23.4g SÓ:1.6g CA:45.0mg	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:225.2kcal ZS:12.7g TZS:2.3g SZH:22.4g CK:2.8g FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:0.1g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g	Kertészleves (1;) EN:129.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.7g CK:2.9g FH:4.3g SÓ:1.0g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:303.8kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.5g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.9g CA:0.0mg		
Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:554.2kcal ZS:9.3g TZS:0.7g SZH:98.7g CK:23.8g FH:13.7g SÓ:1.9g		Főtt tojás (3;) EN:162.4kcal ZS:11.6g TZS:3.5g FH:13.9g	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	Rántott csirkecombfilé (1;3;6;) EN:843.0kcal ZS:48.0g TZS:7.8g SZH:41.7g CK:1.3g FH:56.3g SÓ:2.6g	Lucskos káposzta (1;) EN:364.5kcal ZS:20.5g TZS:6.2g SZH:23.8g CK:0.1g FH:20.3g SÓ:2.4g CA:0.0mg	Csülköspacal EN:289.4kcal ZS:22.6g TZS:6.1g SZH:4.2g CK:0.0g FH:16.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Rakott padlizsán (7;) EN:440.5kcal ZS:24.9g TZS:7.8g SZH:35.5g CK:1.1g FH:17.8g SÓ:0.2g CA:41.2mg		
Fahéj szórat EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g CA:72.0mg	Zöldséges pulykaapró EN:356.3kcal ZS:21.8g TZS:3.1g SZH:9.4g CK:0.4g FH:28.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Párolt zöldségköret EN:190.8kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:28.8g SÓ:1.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Főtt burgonya (12;) EN:300.8kcal ZS:0.6g SZH:58.9g FH:8.0g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g		Tejszelet (1;3;6;7;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g			
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g						
		Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g							

Gasztvital	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	Szombat 05.03	Vasárnap 05.04
Ebéd B	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;) EN:369.2kcal ZS:22.7g TZS:6.1g SZH:17.3g CK:2.8g FH:23.4g SÓ:1.6g CA:45.0mg Tejföl (7;) EN:52.8kcal ZS:4.8g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g Reszelt sajt (7;) EN:138.8kcal ZS:10.8g TZS:6.8g FH:10.4g SÓ:0.5g CA:320.0mg Spagetti (1;) EN:431.9kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:1.5g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:225.2kcal ZS:12.7g TZS:2.3g SZH:22.4g CK:2.8g FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:684.1kcal ZS:47.1g TZS:10.2g SZH:39.3g CK:0.9g FH:25.6g SÓ:2.4g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:338.8kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:61.6g CK:33.0g FH:6.7g SÓ:0.7g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:0.1g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg 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 Bolognai spagetti sertés (1;) EN:1006.9kcal ZS:32.4g TZS:10.9g SZH:133.1g CK:41.4g FH:46.1g SÓ:19.8g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g Sült csirkecomb EN:607.5kcal ZS:42.5g TZS:13.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:51.9g SÓ:2.2g CA:0.0mg Sajtmártás (1;7;) EN:390.7kcal ZS:32.2g TZS:2.6g SZH:16.5g CK:8.7g FH:8.9g SÓ:1.5g CA:94.3mg Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Kertészleves (1;) EN:129.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.7g CK:2.9g FH:4.3g SÓ:1.0g Sült lecsókolbász EN:514.9kcal ZS:51.7g TZS:18.0g SZH:2.3g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:2.3g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:303.8kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.5g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.9g CA:0.0mg Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12;) EN:613.8kcal ZS:27.9g TZS:7.5g SZH:54.4g CK:1.2g FH:29.8g SÓ:2.4g Savanyúság * (12;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.8g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:60.5kcal ZS:1.7g TZS:0.8g SZH:7.7g CK:4.1g FH:3.3g SÓ:0.6g CA:32.5mg Halpaprikás (1;4;7;) EN:205.5kcal ZS:13.8g TZS:2.2g SZH:11.3g CK:0.7g FH:11.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Túrós csusza (1;7;) EN:641.8kcal ZS:27.5g TZS:6.7g SZH:73.8g CK:5.3g FH:22.3g SÓ:1.6g CA:40.0mg
	Uzsonna Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g FH:4.9g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Szőlő EN:117.0kcal SZH:27.2g CK:14.3g FH:0.9g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Magvas pogácsa (1;3;7;) EN:414.3kcal ZS:22.0g TZS:6.5g SZH:51.6g CK:1.3g FH:8.3g SÓ:2.5g	Csoki puding tejszínhabbal (1;7;) EN:196.0kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:38.0g CK:27.2g FH:3.6g SÓ:0.1g	Réteges joghurt (7;) EN:157.5kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:27.0g CK:27.0g FH:4.5g SÓ:0.0g
	Vacsora Lángolt kolbász EN:189.6kcal ZS:13.4g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Szendvics sonka EN:62.0kcal ZS:2.7g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:1.1g FH:7.5g SÓ:1.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Túrógombóc (1;7;) EN:861.1kcal ZS:12.1g TZS:3.1g SZH:162.7g CK:70.0g FH:24.1g SÓ:1.8g Porcukros tejföl (7;) EN:80.0kcal ZS:6.0g SZH:5.3g CK:5.2g FH:1.3g SÓ:0.0g	Tésztasaláta (1;3;7;10;) EN:68.0kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:8.7g CK:1.1g FH:1.6g SÓ:1.1g	Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g FH:13.0g SÓ:0.4g CA:400.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:97.8kcal ZS:5.4g TZS:2.8g SZH:2.5g CK:2.5g FH:9.8g SÓ:0.1g CA:48.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Zöldhagyma	Disznósajt EN:200.8kcal ZS:16.8g TZS:5.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:11.6g SÓ:1.9g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g
	Összesítés EN: 3907.0 kcal; ZS: 119.5 g; TZS: 34.9 g; SZH: 533.6 g; CK: 69.1 g;	EN: 3953.3 kcal; ZS: 145.3 g; TZS: 41.0 g; SZH: 517.3 g; CK: 81.5 g;	EN: 4555.2 kcal; ZS: 150.7 g; TZS: 40.3 g; SZH: 615.0 g; CK: 152.6 g;	EN: 4171.2 kcal; ZS: 178.0 g; TZS: 38.7 g; SZH: 439.8 g; CK: 56.4 g;	EN: 4695.5 kcal; ZS: 191.3 g; TZS: 70.1 g; SZH: 582.7 g; CK: 68.2 g;	EN: 2991.4 kcal; ZS: 120.9 g; TZS: 30.8 g; SZH: 345.4 g; CK: 64.4 g;	EN: 2872.1 kcal; ZS: 113.6 g; TZS: 35.0 g; SZH: 351.3 g; CK: 71.6 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális			18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	Szombat 05.03	Vasárnap 05.04		
Reggeli	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó (7;) EN:145.5kcal ZS:4.7g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:16.0g FH:10.1g SÓ:0.3g CA:360.0mg	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg			
	Sajtos párizsi (7;) EN:92.0kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.3g FH:6.7g SÓ:1.0g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:316.7kcal ZS:29.7g TZS:11.3g SZH:4.7g CK:3.6g FH:6.6g SÓ:1.3g CA:37.5mg	Csemege szalámi EN:283.5kcal ZS:27.0g TZS:11.0g SZH:1.8g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:2.0g	Főtt virsli P EN:274.0kcal ZS:25.0g TZS:7.7g FH:13.0g SÓ:2.1g	Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg	Szalonnás rántotta (3;7;) EN:246.4kcal ZS:19.6g TZS:6.9g SZH:2.6g CK:1.2g FH:14.5g SÓ:1.7g CA:24.0mg	Fahéjas csiga (1;6;) EN:420.8kcal ZS:17.0g TZS:8.1g SZH:57.3g CK:15.8g FH:7.0g SÓ:0.4g			
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Mustár (10;) EN:26.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.7g	Fonottka (1;3;7;8;) EN:441.6kcal ZS:11.0g TZS:5.0g SZH:74.4g CK:15.1g FH:10.3g SÓ:1.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g				
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g	Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g						
Tízórai	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Vaníliás croissant (1;3;6;7;) EN:233.8kcal ZS:12.2g TZS:6.6g SZH:27.1g CK:12.8g FH:3.7g SÓ:0.2g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g FH:4.9g CA:180.0mg	Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g	Gyümölcs saláta EN:416.0kcal ZS:0.4g SZH:94.0g CK:11.0g FH:3.6g	Ivólé alma * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g			
			Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g							
Ebéd A	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;) EN:369.2kcal ZS:22.7g TZS:6.1g SZH:17.3g CK:2.8g FH:23.4g SÓ:1.6g CA:45.0mg	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:225.2kcal ZS:12.7g TZS:2.3g SZH:22.4g CK:2.8g FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:0.1g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g	Kertészleves (1;) EN:129.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.7g CK:2.9g FH:4.3g SÓ:1.0g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:303.8kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.5g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:60.5kcal ZS:1.7g TZS:0.8g SZH:7.7g CK:4.1g FH:3.3g SÓ:0.6g CA:32.5mg			
	Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:554.2kcal ZS:9.3g TZS:0.7g SZH:98.7g CK:23.8g FH:13.7g SÓ:1.9g	Főtt tojás (3;) EN:162.4kcal ZS:11.6g TZS:3.5g FH:13.9g	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	Rántott csirkecombfilé (1;3;6;) EN:843.0kcal ZS:48.0g TZS:7.8g SZH:41.7g CK:1.3g FH:56.3g SÓ:2.6g	Lucskos káposzta (1;) EN:364.5kcal ZS:20.5g TZS:6.2g SZH:23.8g CK:0.1g FH:20.3g SÓ:2.4g CA:0.0mg	Csülköspacal EN:289.4kcal ZS:22.6g TZS:6.1g SZH:4.2g CK:0.0g FH:16.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Rakott padlizsán (7;) EN:440.5kcal ZS:24.9g TZS:7.8g SZH:35.5g CK:1.1g FH:17.8g SÓ:0.2g CA:41.2mg			
	Fahéj szorát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g CA:72.0mg	Zöldséges pulykaapró EN:356.3kcal ZS:21.8g TZS:3.1g SZH:9.4g CK:0.4g FH:28.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Párolt zöldségköret EN:190.8kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:28.8g SÓ:1.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Főtt burgonya (12;) EN:300.8kcal ZS:0.6g SZH:58.9g FH:8.0g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g			
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g		Tejszelet (1;3;6;7;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g				
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g							
		Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g								

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
Gasztvital		Budapest					
	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	Szombat 05.03	Vasárnap 05.04
Ebéd B	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;) EN:369.2kcal ZS:22.7g TZS:6.1g SZH:17.3g CK:2.8g FH:23.4g SÓ:1.6g CA:45.0mg Tejfől (7;) EN:52.8kcal ZS:4.8g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g Reszelt sajt (7;) EN:138.8kcal ZS:10.8g TZS:6.8g FH:10.4g SÓ:0.5g CA:320.0mg Spagetti (1;) EN:431.9kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:1.5g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:225.2kcal ZS:12.7g TZS:2.3g SZH:22.4g CK:2.8g FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:684.1kcal ZS:47.1g TZS:10.2g SZH:39.3g CK:0.9g FH:25.6g SÓ:2.4g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:338.8kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:61.6g CK:33.0g FH:6.7g SÓ:0.7g teljeskiörlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:0.1g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg 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 Bolognai spagetti sertés (1;) EN:1006.9kcal ZS:32.4g TZS:10.9g SZH:133.1g CK:41.4g FH:46.1g SÓ:19.8g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g Sült csirkecomb EN:607.5kcal ZS:42.5g TZS:13.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:51.9g SÓ:2.2g CA:0.0mg Sajtmártás (1;7;) EN:390.7kcal ZS:32.2g TZS:2.6g SZH:16.5g CK:8.7g FH:8.9g SÓ:1.5g CA:94.3mg Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Kertészleves (1;) EN:129.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.7g CK:2.9g FH:4.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sült lecsókolbász EN:514.9kcal ZS:51.7g TZS:18.0g SZH:2.3g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:2.3g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg teljeskiörlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:303.8kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.5g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.9g CA:0.0mg Rakott burgonya kolbásszal (3;7;12;) EN:613.8kcal ZS:27.9g TZS:7.5g SZH:54.4g CK:1.2g FH:29.8g SÓ:2.4g Savanyúság * (12;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.8g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:60.5kcal ZS:1.7g TZS:0.8g SZH:7.7g CK:4.1g FH:3.3g SÓ:0.6g CA:32.5mg Halpaprikás (1;4;7;) EN:205.5kcal ZS:13.8g TZS:2.2g SZH:11.3g CK:0.7g FH:11.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Túrós csusza (1;7;) EN:641.8kcal ZS:27.5g TZS:6.7g SZH:73.8g CK:5.3g FH:22.3g SÓ:1.6g CA:40.0mg
	Uzsonna	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g FH:4.9g CA:180.0mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Szőlő EN:117.0kcal SZH:27.2g CK:14.3g FH:0.9g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Magvas pogácsa (1;3;7;) EN:414.3kcal ZS:22.0g TZS:6.5g SZH:51.6g CK:1.3g FH:8.3g SÓ:2.5g	Csoki puding tejszínhabbal (1;7;) EN:196.0kcal ZS:3.2g TZS:2.2g SZH:38.0g CK:27.2g FH:3.6g SÓ:0.1g
Vacsora	Lángolt kolbász EN:189.6kcal ZS:13.4g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g FH: 160.2 g; SÓ: 14.6 g; CA: 890.0 mg;	Szendvics sonka EN:62.0kcal ZS:2.7g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:1.1g FH:7.5g SÓ:1.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g FH: 123.9 g; SÓ: 24.5 g; CA: 109.5 mg;	Túrógombóc (1;7;) EN:861.1kcal ZS:12.1g TZS:3.1g SZH:162.7g CK:70.0g FH:24.1g SÓ:1.8g Porcukros tejföl (7;) EN:80.0kcal ZS:6.0g SZH:5.3g CK:5.2g FH:1.3g SÓ:0.0g FH: 175.1 g; SÓ: 32.2 g; CA: 640.0 mg;	Tésztasaláta (1;3;7;10;) EN:68.0kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:8.7g CK:1.1g FH:1.6g SÓ:1.1g FH: 177.1 g; SÓ: 17.7 g; CA: 94.3 mg;	Edami sajt (7;) EN:158.0kcal ZS:11.8g TZS:8.0g FH:13.0g SÓ:0.4g CA:400.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiörlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g FH: 148.5 g; SÓ: 16.8 g; CA: 763.4 mg;	Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:97.8kcal ZS:5.4g TZS:2.8g SZH:2.5g CK:2.5g FH:9.8g SÓ:0.1g CA:48.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Zöldhagyma FH: 109.8 g; SÓ: 15.8 g; CA: 72.0 mg;	Disznósajt EN:200.8kcal ZS:16.8g TZS:5.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:11.6g SÓ:1.9g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g FH: 104.5 g; SÓ: 9.3 g; CA: 446.2 mg;
Összesítés							

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.