

	Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25	Szombat 04.26	Vasárnap 04.27
Ebéd A	Póréhagymakrémleves (7;) EN:132.7kcal ZS:11.9g TZS:0.8g SZH:4.6g CK:1.3g FH:1.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Lebbencs leves (1;12;) EN:242.7kcal ZS:10.0g TZS:1.7g SZH:30.6g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:254.1kcal ZS:20.1g TZS:2.4g SZH:13.0g CK:3.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:236.5kcal ZS:13.6g TZS:1.0g SZH:23.0g CK:3.7g FH:4.9g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Őszibarackleves (1;7;) EN:287.3kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:62.7g CK:51.0g FH:2.8g SÓ:0.7g 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	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Sertés sült EN:506.8kcal ZS:42.4g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Székelykáposzta (1;7;) EN:725.3kcal ZS:54.0g TZS:10.2g SZH:33.4g CK:1.6g FH:26.1g SÓ:8.4g CA:0.0mg	Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Rántott halszelet (1;3;4;) EN:849.3kcal ZS:54.5g TZS:9.1g SZH:59.2g CK:0.4g FH:37.6g SÓ:3.0g	Sertés pörkölt EN:238.9kcal ZS:13.3g TZS:2.8g SZH:6.1g CK:0.0g FH:22.0g SÓ:2.5g CA:0.0mg
	Töltött csirkecomb (1;3;6;) EN:793.6kcal ZS:46.3g TZS:16.1g SZH:20.5g CK:1.2g FH:68.0g SÓ:2.3g CA:24.8mg	Sertés sült EN:506.8kcal ZS:42.4g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Eszterházy ragu (1;7;9;10;12;) EN:76.4kcal ZS:2.1g TZS:0.0g SZH:12.3g CK:3.2g FH:1.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Sült csirkemell EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Petrezselymes burgonya (12;) EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g SÓ:1.4g	Tészta köret (1;) EN:756.9kcal ZS:31.6g TZS:3.1g SZH:90.5g CK:5.9g FH:21.2g SÓ:1.4g
	Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:4.5g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g CA:284.1mg	Karalábéfőzelék (1;7;) EN:235.9kcal ZS:9.8g TZS:1.1g SZH:28.4g CK:16.4g FH:5.8g SÓ:1.7g CA:33.0mg	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:11.2g SÓ:1.4g	Kókuszgolyó 50g (3;8;)	Kapor mártás (1;7;) EN:151.5kcal ZS:10.2g TZS:0.8g SZH:12.8g CK:3.8g FH:2.0g SÓ:1.4g	Csíkimártás * (3;7;10;) EN:141.2kcal ZS:6.8g TZS:0.5g SZH:18.9g CK:16.6g FH:1.2g SÓ:1.6g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g
	Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g 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	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g		
	Meggyes pite (1;3;6;) EN:152.5kcal ZS:8.9g TZS:5.5g SZH:17.2g CK:6.5g FH:1.5g SÓ:0.0g	Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g			Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g		
Ebéd B	Póréhagymakrémleves (7;) EN:132.7kcal ZS:11.9g TZS:0.8g SZH:4.6g CK:1.3g FH:1.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Lebbencs leves (1;12;) EN:242.7kcal ZS:10.0g TZS:1.7g SZH:30.6g CK:1.7g FH:5.6g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:254.1kcal ZS:20.1g TZS:2.4g SZH:13.0g CK:3.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:236.5kcal ZS:13.6g TZS:1.0g SZH:23.0g CK:3.7g FH:4.9g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Őszibarackleves (1;7;) EN:287.3kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:62.7g CK:51.0g FH:2.8g SÓ:0.7g 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	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Tejfőlös-kukoricás csirkeragu (7;) EN:394.8kcal ZS:25.0g TZS:2.9g SZH:15.8g CK:7.7g FH:24.3g SÓ:1.2g	Sertés sült EN:506.8kcal ZS:42.4g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Párizsi szelet (1;3;7;) EN:642.3kcal ZS:41.4g TZS:5.6g SZH:33.7g CK:0.3g FH:31.3g SÓ:1.1g CA:6.0mg	Dubarry csirkemell (1;7;) EN:378.4kcal ZS:23.3g TZS:7.8g SZH:8.8g CK:2.6g FH:31.3g SÓ:2.0g CA:236.0mg
	Rántott sertésszelet (1;3;) EN:1194.2kcal ZS:84.6g TZS:12.3g SZH:70.2g CK:0.5g FH:35.9g SÓ:2.6g	Sült debreceni kolbász EN:360.0kcal ZS:32.4g TZS:13.2g SZH:0.2g CK:0.2g FH:18.8g SÓ:3.0g	Tészta köret (1;) EN:756.9kcal ZS:31.6g TZS:3.1g SZH:90.5g CK:5.9g FH:21.2g SÓ:1.4g	Gombamártás (1;7;) EN:122.9kcal ZS:7.8g TZS:0.4g SZH:7.2g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:1.5g CA:36.0mg	Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;) EN:395.9kcal ZS:30.4g TZS:11.4g SZH:7.9g CK:1.0g FH:22.4g SÓ:2.5g CA:0.0mg	Bulgur köret 1/2 (1;) EN:304.4kcal ZS:4.1g TZS:0.3g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:4.5g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g CA:284.1mg
	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:565.6kcal ZS:27.7g TZS:11.9g SZH:56.3g CK:14.2g FH:18.1g SÓ:1.9g CA:99.4mg	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:11.2g SÓ:1.4g	Amerikai káposztasaláta (3;7;10;) EN:145.1kcal ZS:8.6g TZS:0.8g SZH:13.4g CK:4.7g FH:2.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g		Kókuszgolyó 50g (3;8;)	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g		
	Meggyes pite (1;3;6;)	Gesztenyerúd					

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, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.	
Gasztvital		Budapest					
	Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25	Szombat 04.26	Vasárnap 04.27
Ebéd B	EN:152.5kcal ZS:8.9g TZS:5.5g SZH:17.2g CK:6.5g FH:1.5g SÓ:0.0g	EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g					
Összesítés	EN: 3681.5 kcal; ZS: 207.2 g; TZS: 49.6 g; SZH: 298.7 g; CK: 46.4 g; FH: 143.8 g; SÓ: 12.8 g; CA: 308.9 mg;	EN: 2723.7 kcal; ZS: 132.0 g; TZS: 41.4 g; SZH: 267.9 g; CK: 56.8 g; FH: 105.2 g; SÓ: 15.1 g; CA: 132.4 mg;	EN: 2746.9 kcal; ZS: 126.8 g; TZS: 18.0 g; SZH: 286.7 g; CK: 20.3 g; FH: 101.6 g; SÓ: 9.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2261.5 kcal; ZS: 145.6 g; TZS: 23.6 g; SZH: 147.9 g; CK: 9.0 g; FH: 82.4 g; SÓ: 12.9 g; CA: 36.0 mg;	EN: 2618.8 kcal; ZS: 100.2 g; TZS: 20.2 g; SZH: 337.2 g; CK: 23.6 g; FH: 86.5 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 3219.4 kcal; ZS: 159.7 g; TZS: 21.4 g; SZH: 325.0 g; CK: 70.3 g; FH: 110.6 g; SÓ: 7.9 g; CA: 6.0 mg;	EN: 2476.5 kcal; ZS: 88.3 g; TZS: 18.4 g; SZH: 310.5 g; CK: 122.9 g; FH: 97.1 g; SÓ: 10.9 g; CA: 520.1 mg;

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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.