

| ÉTLAP                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Szociális                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Budapest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| Gasztvital                          | Hétfő<br>05.05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kedd<br>05.06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szerda<br>05.07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Csütörtök<br>05.08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Péntek<br>05.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>05.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Vasárnap<br>05.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| Ebéd A                              | <b>Legényfogó leves (1;7;)</b><br><br>EN:592.8kcal ZS:43.8g TZS:12.9g<br>SZH:20.7g CK:2.9g FH:28.1g<br>SÓ:3.4g CA:9.0mg<br><b>Metélt tészta (1;)</b><br><br>EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g<br>SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g<br>SÓ:1.0g<br><b>Mák szórát</b><br><br>EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g<br>SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g<br><br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                  | <b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b><br><br>EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g<br>SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított tészta (1;)</b><br><br>EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g<br>CA:0.0mg<br><b>Sertéspörkölt</b><br><br>EN:520.1kcal ZS:42.9g TZS:10.4g<br>SZH:9.5g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:2.3g<br>CA:0.0mg<br><b>Lencsefőzelék (1;7;10;)</b><br>EN:653.0kcal ZS:21.8g TZS:4.0g<br>SZH:81.9g CK:19.7g FH:24.2g<br>SÓ:1.7g CA:0.0mg<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g | <b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b><br><br>EN:196.5kcal ZS:2.6g TZS:2.1g<br>SZH:39.6g CK:32.5g FH:2.2g<br>SÓ:0.7g CA:0.0mg<br><b>Rántott halszelet (1;3;4;)</b><br><br>EN:849.3kcal ZS:54.5g TZS:9.1g<br>SZH:59.2g CK:0.4g FH:37.6g<br>SÓ:3.0g<br><b>Petrezselymes burgonya (12;)</b><br>EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g<br>SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g<br>CA:0.0mg<br><b>Csiki mártás * (3;7;10;)</b><br>EN:141.2kcal ZS:6.8g TZS:2.5g<br>SZH:18.9g CK:16.6g FH:1.2g<br>SÓ:1.6g CA:0.0mg | <b>Árpagyöngyleves (1;)</b><br><br>EN:193.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g<br>SZH:25.1g CK:4.4g FH:4.3g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg<br><b>Sült csirkemell</b><br><br>EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g<br>SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g<br>CA:0.0mg<br><b>Finomfőzelék (1;7;)</b><br><br>EN:320.7kcal ZS:13.4g TZS:4.4g<br>SZH:41.6g CK:19.0g FH:7.8g<br>SÓ:1.8g CA:60.0mg<br><b>Körte</b><br>EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g<br>FH:1.0g      | <b>Karalábéleves (1;3;7;)</b><br><br>EN:313.4kcal ZS:18.8g TZS:4.8g<br>SZH:30.6g CK:1.3g FH:6.5g SÓ:0.6g<br>CA:0.0mg<br><b>Bácskai bulgur (1;)</b><br><br>EN:706.2kcal ZS:31.3g TZS:8.0g<br>SZH:73.8g CK:10.0g FH:31.6g<br>SÓ:1.9g CA:0.0mg<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g<br>CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g<br><br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g                                                                                                                 | <b>Francia hagymaleves (7;)</b><br><br>EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g<br>SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g<br>CA:0.0mg<br><b>Sült májas hurka (1;6;7;9;10;)</b><br>EN:404.0kcal ZS:22.8g SZH:8.2g<br>FH:29.2g<br><br><b>Tört burgonya 1/2 (12;)</b><br><br>EN:203.4kcal ZS:4.2g TZS:0.4g<br>SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.4g<br><br><b>Párolt káposzta 1/2</b><br>EN:111.8kcal ZS:5.8g TZS:0.6g<br>SZH:12.4g CK:5.0g FH:2.1g SÓ:1.3g<br>CA:0.0mg                                                                           | <b>Csontleves</b><br><br>EN:53.3kcal ZS:0.8g TZS:0.2g<br>SZH:8.9g CK:3.8g FH:2.3g SÓ:2.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br><br>EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g<br>CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g<br><br><b>Rakott karfiol (sertéshússal) (7;)</b><br>EN:442.2kcal ZS:26.7g TZS:8.6g<br>SZH:29.0g CK:1.4g FH:21.6g<br>SÓ:0.3g CA:0.0mg<br><b>Mandarin</b><br>EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g                                                                                                   |  |
|                                     | <b>Legényfogó leves (1;7;)</b><br><br>EN:592.8kcal ZS:43.8g TZS:12.9g<br>SZH:20.7g CK:2.9g FH:28.1g<br>SÓ:3.4g CA:9.0mg<br><b>Sonkás kocka (1;3;7;)</b><br><br>EN:617.0kcal ZS:21.5g TZS:9.8g<br>SZH:75.1g CK:6.0g FH:30.6g<br>SÓ:4.6g CA:0.0mg<br><b>Reszelt sajt (7;)</b><br>EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g<br>SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g<br>CA:160.0mg<br><br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g | <b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b><br><br>EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g<br>SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g<br>CA:0.0mg<br><b>Pirított tészta (1;)</b><br><br>EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g<br>SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g<br>CA:0.0mg<br><b>Zöldfűszeres csirkemell</b><br>EN:136.8kcal ZS:4.1g TZS:1.1g<br>FH:23.3g SÓ:2.8g<br><br><b>Párolt rizs fél adag</b><br>EN:249.0kcal ZS:4.8g TZS:0.6g<br>SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.4g<br><br><b>Párolt zöldségköret fél adag</b><br>EN:148.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g<br>SZH:23.8g CK:7.0g FH:5.3g SÓ:1.0g                                    | <b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b><br><br>EN:196.5kcal ZS:2.6g TZS:2.1g<br>SZH:39.6g CK:32.5g FH:2.2g<br>SÓ:0.7g CA:0.0mg<br><b>Zöldséges bulgur sertéshússal (1;)</b><br>EN:477.1kcal ZS:16.9g TZS:4.1g<br>SZH:61.9g CK:9.3g FH:23.8g<br>SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><b>Uborkasaláta</b><br>EN:47.5kcal ZS:0.2g SZH:9.0g<br>CK:5.5g FH:2.1g SÓ:1.3g                                                                                                                                                  | <b>Árpagyöngyleves (1;)</b><br><br>EN:193.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g<br>SZH:25.1g CK:4.4g FH:4.3g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg<br><b>Sült debreceni kolbász</b><br><br>EN:360.0kcal ZS:32.4g TZS:13.2g<br>SZH:0.2g CK:0.2g FH:18.8g SÓ:3.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Zöldbabfőzelék (1;7;)</b><br>EN:223.6kcal ZS:12.1g TZS:3.0g<br>SZH:18.3g CK:6.2g FH:7.9g SÓ:1.4g<br>CA:0.0mg<br><b>Körte</b><br>EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g<br>FH:1.0g | <b>Karalábéleves (1;3;7;)</b><br><br>EN:313.4kcal ZS:18.8g TZS:4.8g<br>SZH:30.6g CK:1.3g FH:6.5g SÓ:0.6g<br>CA:0.0mg<br><b>Sertés sült</b><br><br>EN:506.8kcal ZS:42.4g TZS:7.9g<br>SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:0.3g<br>CA:0.0mg<br><b>Vadas ragu (1;7;10;)</b><br>EN:234.8kcal ZS:14.6g TZS:4.3g<br>SZH:21.7g CK:8.9g FH:3.3g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg<br><b>Tészta köret (1;)</b><br>EN:436.5kcal ZS:10.7g TZS:1.4g<br>SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g<br>SÓ:1.4g<br><br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g<br>FH:0.4g | <b>Francia hagymaleves (7;)</b><br><br>EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g<br>SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g<br>CA:0.0mg<br><b>Tavaszi csirkerizottó (9;)</b><br><br>EN:580.3kcal ZS:9.2g TZS:1.9g<br>SZH:94.5g CK:3.2g FH:30.2g<br>SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><b>Cékla saláta * (10;)</b><br>EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g<br>CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g<br><br><b>Gáluska köret (1;3;)</b><br>EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g<br>SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g<br>SÓ:3.0g<br><br><b>Mandarin</b><br>EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g | <b>Csontleves</b><br><br>EN:53.3kcal ZS:0.8g TZS:0.2g<br>SZH:8.9g CK:3.8g FH:2.3g SÓ:2.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br><br>EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g<br>CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g<br><br><b>Sertés paprikás (1;7;)</b><br>EN:362.5kcal ZS:27.8g TZS:8.7g<br>SZH:11.2g CK:0.7g FH:16.4g<br>SÓ:1.4g CA:0.0mg<br><b>Galuska köret (1;3;)</b><br>EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g<br>SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g<br>SÓ:3.0g<br><br><b>Mandarin</b><br>EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g |  |
| Összesítés                          | EN: 2657.6 kcal; ZS: 138.1 g; TZS: 42.3 g; SZH: 235.8 g; CK: 35.5 g; FH: 112.7 g; SÓ: 12.7 g; CA: 178.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EN: 2588.2 kcal; ZS: 119.1 g; TZS: 25.0 g; SZH: 266.4 g; CK: 31.7 g; FH: 99.0 g; SÓ: 14.7 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | EN: 2447.6 kcal; ZS: 111.9 g; TZS: 22.8 g; SZH: 284.3 g; CK: 97.0 g; FH: 77.4 g; SÓ: 9.9 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | EN: 1690.8 kcal; ZS: 79.2 g; TZS: 23.7 g; SZH: 170.5 g; CK: 41.9 g; FH: 66.5 g; SÓ: 10.3 g; CA: 60.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | EN: 2592.8 kcal; ZS: 137.5 g; TZS: 31.2 g; SZH: 244.7 g; CK: 25.4 g; FH: 93.2 g; SÓ: 6.7 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | EN: 1736.1 kcal; ZS: 72.8 g; TZS: 11.4 g; SZH: 182.9 g; CK: 15.4 g; FH: 72.6 g; SÓ: 7.7 g; CA: 0.0 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | EN: 1686.9 kcal; ZS: 79.1 g; TZS: 20.9 g; SZH: 173.0 g; CK: 11.9 g; FH: 63.1 g; SÓ: 9.5 g; CA: 0.0 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-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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.