

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális IDŐS XI		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18	
Reggeli	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g CA:325.0mg 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	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 Bécsi felvágott EN:145.5kcal ZS:13.0g TZS:5.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Kápia paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g CK:1.9g FH:1.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Karamellás tej (7;) EN:142.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:16.0g CK:16.0g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:360.0mg 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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Paprikás csemege szalámi EN:240.0kcal ZS:22.5g TZS:9.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g Zsemle (1;) EN:306.6kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:62.0g CK:1.9g FH:9.6g	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 Gépsonka EN:58.5kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:8.0g SÓ:1.2g 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 Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bundás kenyér (1;3;) EN:439.9kcal ZS:20.4g TZS:2.3g SZH:51.7g CK:1.1g FH:10.1g SÓ:1.0g	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg méz EN:121.6kcal SZH:33.0g CK:32.9g FH:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g		
	Tízórai	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Natúr joghurt (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	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 CA:0.0mg	Réteges joghurt (7;) EN:157.5kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:27.0g CK:27.0g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:180.0mg	Őszibarackbefőtt EN:56.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.3g CK:13.9g FH:0.5g SÓ:0.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	
Ebéd A	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:245.5kcal ZS:6.8g TZS:4.1g SZH:25.5g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Fodros nagykocka (1;) EN:608.0kcal ZS:20.1g TZS:2.4g SZH:89.4g CK:5.5g FH:17.1g SÓ:1.1g Tehéntúró (7;) EN:56.4kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:1.4g CK:1.4g FH:6.4g SÓ:0.0g CA:32.0mg Tejföl (7;) EN:52.8kcal ZS:4.8g TZS:4.0g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g Fűszeres csirkecsikok EN:178.8kcal ZS:7.7g TZS:1.5g SZH:4.4g CK:0.3g FH:21.4g SÓ:1.8g	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:778.2kcal ZS:39.2g TZS:9.0g SZH:70.4g CK:0.4g FH:27.5g SÓ:1.6g CA:0.0mg Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:124.9kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.3g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g 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 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 Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:327.5kcal ZS:24.6g TZS:6.4g SZH:18.5g CK:3.8g FH:6.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Píritott tészta (1;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g Eszterházy pulykatokány (1;7;9;10;) EN:178.2kcal ZS:5.4g TZS:2.7g SZH:10.0g CK:2.9g FH:20.8g SÓ:1.4g CA:0.0mg Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:177.6kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:18.7g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:1.6g CA:0.0mg 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 SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:247.8kcal ZS:6.2g TZS:4.8g SZH:44.1g CK:36.2g FH:2.8g SÓ:1.7g CA:5.2mg Rakott brokkoli (3;7;) EN:803.0kcal ZS:37.6g TZS:12.9g SZH:83.5g CK:4.0g FH:37.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g		
	Ebéd B								

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális IDŐS XI		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18	
Ebéd B	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:245.5kcal ZS:6.8g TZS:4.1g SZH:25.5g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Gofri (1;3;6;7;) EN:363.7kcal ZS:21.5g TZS:8.1g SZH:33.6g CK:19.1g FH:7.2g SÓ:0.3g Vanília sodó (7;) EN:143.6kcal ZS:5.7g TZS:3.3g SZH:16.8g CK:13.3g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:247.5mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	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 Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:520.1kcal ZS:42.9g TZS:10.4g SZH:9.5g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:2.3g CA:0.0mg Szárazbab főzelék (1;7;) EN:276.7kcal ZS:11.8g TZS:3.1g SZH:28.9g CK:6.5g FH:9.4g SÓ:1.7g CA:33.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g Petrezselymes rizs EN:697.6kcal ZS:29.3g TZS:3.3g SZH:97.6g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.0g Mini majonéz (3;10;) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:124.9kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.3g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g CA:72.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:327.5kcal ZS:24.6g TZS:6.4g SZH:18.5g CK:3.8g FH:6.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Pirított tészta (1;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g Majorannás csirkeragu (7;) EN:200.9kcal ZS:8.2g TZS:4.5g SZH:4.0g CK:1.0g FH:25.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg Tészta köret (1;) EN:756.9kcal ZS:31.6g TZS:3.1g SZH:90.5g CK:5.9g FH:21.2g SÓ:1.4g Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:177.6kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:18.7g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:1.6g CA:0.0mg Pirított csirkemáj EN:195.3kcal ZS:9.5g TZS:2.6g SZH:1.5g CK:0.0g FH:23.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Csőbensült zöldségek (1;7;) EN:231.5kcal ZS:4.7g TZS:2.3g SZH:33.4g CK:1.5g FH:1.7g SÓ:1.8g CA:36.0mg Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:247.8kcal ZS:6.2g TZS:4.8g SZH:44.1g CK:36.2g FH:2.8g SÓ:1.7g CA:5.2mg Zúza pörkölt EN:180.3kcal ZS:9.6g TZS:1.3g SZH:4.1g CK:0.0g FH:17.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:300.8kcal ZS:0.6g SZH:58.9g FH:8.0g SÓ:1.1g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g		
	Uzsonna	Tepertős pogácsa (7;) EN:9020.0kcal ZS:854.0g TZS:317.4g SZH:1.0g FH:125.3g SÓ:6.5g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g	Csokipuding (1;7;)	Ivólé alma * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	
Vacsora	Pulyka sonka (6;7;) EN:50.5kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:1.9g CK:0.3g FH:5.9g SÓ:1.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:306.6kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:62.0g CK:1.9g FH:9.6g Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:60.2kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.9g CK:1.8g FH:6.4g SÓ:0.0g CA:45.2mg 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	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 Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Baromfi párizsi EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.0g	Rizsfelfűjt (1;3;6;7;) EN:814.7kcal ZS:16.0g TZS:6.8g SZH:144.4g CK:57.9g FH:25.0g SÓ:1.1g CA:363.0mg Barack lekvár EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g	Francia saláta * (3;7;10;12;) EN:328.6kcal ZS:19.1g TZS:4.1g SZH:25.0g CK:11.6g FH:7.0g SÓ:2.2g 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	Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g 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 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 teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g		