

ÉT LAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális KLUB 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 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	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	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g	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	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	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	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		
	Fodros nagykocka (1;) EN:608.0kcal ZS:20.1g TZS:2.4g SZH:89.4g CK:5.5g FH:17.1g SÓ:1.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	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	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	Pirított tészta (1;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g	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	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		
	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	Fűszeres csirkecsikok EN:178.8kcal ZS:7.7g TZS:1.5g SZH:4.4g CK:0.3g FH:21.4g SÓ:1.8g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	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	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	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	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		
	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	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:565.6kcal ZS:27.7g TZS:12.7g SZH:56.3g CK:14.2g FH:18.1g SÓ:1.9g CA:99.4mg	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH: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	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH: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		Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g					
Ebéd B	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g							
	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	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	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g	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	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	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	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		
	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	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	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	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Pirított tészta (1;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g	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	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		
	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	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	Petrezselymes rizs EN:697.6kcal ZS:29.3g TZS:3.3g SZH:97.6g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.0g	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	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	Csöbenschült 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	Főtt burgonya (12;) EN:300.8kcal ZS:0.6g SZH:58.9g FH:8.0g SÓ:1.1g		
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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	Mini majonéz (3;10;) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g 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	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	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		

ÉT LAP		Szociális				20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		KLUB XI				Budapest	
Ebéd B	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
	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	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g		
		Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g					