

ÉTLAP		Szociális					21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest						
Gasztvital	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23	Szombat 05.24	Vasárnap 05.25	
Reggeli	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 Tavaszi felvágott EN:138.5kcal ZS:12.0g TZS:5.0g SZH:1.7g CK:0.3g FH:6.0g SÓ:1.1g 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	Vaníliás tej (7;) EN:132.8kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:16.0g CK:16.0g FH:9.2g SÓ:0.3g CA:336.0mg Cheddar sajt EN:135.0kcal ZS:10.5g TZS:9.5g SZH:10.5g SÓ:1.1g 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 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 Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:86.4kcal ZS:6.7g TZS:3.4g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.3g SÓ:0.2g CA:6.1mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	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 Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Alma-áfonyalekvár EN:101.6kcal SZH:24.0g CK:20.8g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	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 Disznósajt EN:200.8kcal ZS:16.8g TZS:5.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:11.6g SÓ:1.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	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 Zöldséges omlett (3;7;) EN:150.8kcal ZS:10.2g TZS:2.6g SZH:3.1g CK:1.4g FH:10.9g SÓ:1.0g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Tejeskávé (1;7;) EN:131.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:16.1g CK:14.5g FH:8.5g SÓ:0.3g CA:300.0mg Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g	
	Tízórai	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Tejföl (7;) EN:207.0kcal ZS:18.0g TZS:11.7g SZH:4.9g CK:4.9g FH:4.5g SÓ:0.1g 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	Vanília puding habos 175g (7;) EN:154.0kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:27.7g CK:21.7g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:134.8mg	Őszibarack EN:82.0kcal ZS:0.2g SZH:18.0g CK:18.0g FH:1.4g	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	Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	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 Kefir (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
	Ebéd A	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:539.8kcal ZS:30.9g TZS:6.3g SZH:37.8g CK:3.7g FH:22.6g SÓ:2.1g CA:0.0mg Dejő szórát (1;) EN:214.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:19.9g FH:6.6g Metélt tészta (1;) EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:150.8kcal ZS:8.8g TZS:1.0g SZH:14.6g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg 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 Paradicsomos káposzta (1;) EN:338.8kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:61.6g CK:33.0g FH:6.7g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ: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	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g 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 Lecsós ragu EN:162.7kcal ZS:12.7g TZS:2.5g SZH:8.9g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg 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	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Parajfőzelék (1;7;) EN:305.1kcal ZS:15.5g TZS:2.2g SZH:27.7g CK:2.5g FH:9.8g SÓ:1.3g CA:60.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg Rántott csirkecombfilé (1;3;6;) EN:841.2kcal ZS:47.9g TZS:7.8g SZH:41.7g CK:1.3g FH:56.1g SÓ:2.6g Rizi-bizi EN:465.5kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:82.7g CK:0.1g FH:14.0g SÓ:1.7g Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	Sajtkrémleves (7;) EN:629.9kcal ZS:45.6g TZS:28.8g SZH:24.2g CK:23.3g FH:31.5g SÓ:2.9g CA:840.0mg 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 Sertéshúsos rakott zöldbab (1;7;) EN:530.3kcal ZS:19.2g TZS:7.4g SZH:61.3g CK:7.8g FH:25.9g SÓ:0.7g 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	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:282.8kcal ZS:19.9g TZS:2.3g SZH:20.2g CK:3.6g FH:5.0g SÓ:0.1g Csirkehúsos lasagne (1;7;9;12;) EN:600.0kcal ZS:21.7g TZS:8.1g SZH:67.1g CK:7.9g FH:32.1g SÓ:1.4g CA:200.0mg Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g

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		Szociális					21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest						
Gasztvital	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23	Szombat 05.24	Vasárnap 05.25	
Ebéd B	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:539.8kcal ZS:30.9g TZS:6.3g SZH:37.8g CK:3.7g FH:22.6g SÓ:2.1g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:138.8kcal ZS:10.8g TZS:6.8g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.5g CA:320.0mg Tejfől (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 Spagetti (1;) EN:431.9kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:1.5g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:150.8kcal ZS:8.8g TZS:1.0g SZH:14.6g CK:1.3g FH:2.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Pulykaapró feltét (1;) EN:218.4kcal ZS:11.6g TZS:2.0g SZH:9.9g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:2.4g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:287.1kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g 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 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	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:615.8kcal ZS:51.5g TZS:10.1g SZH:14.1g CK:1.1g FH:23.4g SÓ:1.8g CA:22.5mg Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Húsgombóc (3;) EN:423.4kcal ZS:8.0g TZS:2.7g SZH:54.3g CK:0.0g FH:32.6g SÓ:1.6g Karalábéfőzelék (1;7;) EN:235.9kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:28.4g CK:16.4g FH:5.8g SÓ:1.7g CA:33.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg Csikós sertéstokány (1;7;) EN:341.9kcal ZS:27.7g TZS:11.6g SZH:6.4g CK:0.7g FH:16.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tészta köret (1;) EN:532.3kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:75.3g CK:3.7g FH:13.1g SÓ:1.9g Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	Sajtkrémleves (7;) EN:629.9kcal ZS:45.6g TZS:28.8g SZH:24.2g CK:23.3g FH:31.5g SÓ:2.9g CA:840.0mg 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 Brassói aprópecsenye (1;12;) EN:622.2kcal ZS:28.2g TZS:7.9g SZH:59.3g CK:0.0g FH:26.1g SÓ:1.8g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g 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	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:282.8kcal ZS:19.9g TZS:2.3g SZH:20.2g CK:3.6g FH:5.0g SÓ:0.1g Sült csirkecomb filé EN:522.8kcal ZS:30.1g TZS:6.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:58.5g SÓ:5.4g CA:0.0mg Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g CA:284.1mg Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	
	Uzsonna 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 Babapiskóta (1;3;) EN:16.3kcal ZS:0.2g SZH:3.3g CK:1.5g FH:0.4g	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Szőlő EN:117.0kcal SZH:27.2g CK:14.3g FH:0.9g	Fánk (1;3;7;12;) EN:437.0kcal ZS:25.0g TZS:1.3g SZH:54.0g CK:16.0g FH:7.5g SÓ:0.8g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Ringlőszilva EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	
	Vacsora Orosz hússaláta * (3;7;10;12;) EN:417.8kcal ZS:19.1g TZS:7.6g SZH:35.3g CK:13.5g FH:21.0g SÓ:3.2g 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	Olajos hal (szardínia) (4;) Zsemle (1;) EN:306.6kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:62.0g CK:1.9g FH:9.6g	Kockasajt, sonkás (7;) EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g CA:201.3mg Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Löncs felvágott EN:90.0kcal ZS:7.0g TZS:2.9g SZH:0.7g CK:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:307.4kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:62.4g CK:1.4g FH:11.8g SÓ:1.5g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Sült oldalas EN:597.2kcal ZS:51.9g TZS:16.9g SZH:1.1g FH:31.3g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Gouda sajt (3;7;) EN:171.5kcal ZS:13.0g TZS:8.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:14.0g SÓ:1.0g 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 Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Diákcsemege szalámi EN:283.5kcal ZS:27.0g TZS:11.0g SZH:1.8g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:2.0g 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 Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	
	Összesítés	EN: 3840.7 kcal; ZS: 146.0 g; TZS: 42.2 g; SZH: 468.3 g; CK: 82.2 g; FH: 138.2 g; SÓ: 12.8 g; CA: 445.0 mg;	EN: 3689.0 kcal; ZS: 136.7 g; TZS: 48.4 g; SZH: 475.2 g; CK: 81.3 g; FH: 125.6 g; SÓ: 11.7 g; CA: 516.0 mg;	EN: 3277.3 kcal; ZS: 111.5 g; TZS: 27.0 g; SZH: 446.0 g; CK: 67.6 g; FH: 110.1 g; SÓ: 13.1 g; CA: 364.7 mg;	EN: 3724.2 kcal; ZS: 118.8 g; TZS: 21.3 g; SZH: 522.1 g; CK: 89.7 g; FH: 134.3 g; SÓ: 16.5 g; CA: 393.0 mg;	EN: 4404.5 kcal; ZS: 186.0 g; TZS: 52.6 g; SZH: 501.0 g; CK: 137.2 g; FH: 177.7 g; SÓ: 18.1 g; CA: 180.0 mg;	EN: 4008.6 kcal; ZS: 190.5 g; TZS: 97.8 g; SZH: 391.5 g; CK: 104.1 g; FH: 169.6 g; SÓ: 14.9 g; CA: 2104.0 mg;	EN: 3977.7 kcal; ZS: 163.7 g; TZS: 46.8 g; SZH: 431.0 g; CK: 56.0 g; FH: 175.9 g; SÓ: 15.9 g; CA: 964.1 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-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.