

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		22.hét 2025.05.26.-2025.06.01.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30	Szombat 05.31	Vasárnap 06.01	
Ebéd A	Sertésraguleves (1;7;)	Levesbetét tészta (1;)	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;)	Daragaluskaleves (1;3;9;)	Sütőtök krémleves (1;7;12;)	Zöldborsóleves (1;3;)	Paradicsomleves (1;)		
	EN:358.3kcal ZS:25.9g TZS:7.9g SZH:14.4g CK:3.8g FH:16.5g SÓ:3.1g CA:0.0mg	EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	EN:114.3kcal ZS:7.1g TZS:2.7g SZH:7.9g CK:2.2g FH:4.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg	EN:254.1kcal ZS:20.1g TZS:2.4g SZH:13.0g CK:3.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg	EN:178.3kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:23.3g CK:7.9g FH:3.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg	EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg	EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g		
	Tejbedara (1;7;)	Csontleves	Édes-savanyú csirkeragu	Chilis bab hússal	Pirított tészta (1;)	Sajtos halfilé (4;7;)	Marhapörkölt		
	EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g CA:420.0mg	EN:53.3kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:8.9g CK:3.8g FH:2.3g SÓ:2.0g	EN:373.4kcal ZS:12.1g TZS:2.4g SZH:41.2g CK:34.3g FH:22.0g SÓ:1.9g	EN:360.4kcal ZS:14.8g TZS:4.9g SZH:26.7g CK:5.8g FH:24.1g SÓ:1.8g CA:0.0mg	EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g	EN:113.7kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:2.8g CA:3.9mg	EN:218.8kcal ZS:14.2g TZS:3.1g SZH:5.3g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.8g CA:0.0mg		
Kakaó szórat	Fasírt golyó (1;6;)	Párolt rizs köret	teljeskiőrlésű kenyér (1;)	Zöldséges bulgur szárnyashússal (1;)	Petrezselymes burgonya (12;)	Galuska köret (1;3;)			
Félbarna kenyér (1;)	Paradicsommártás (1;)		Menü süti (1;6;7;)	Cékla saláta * (10;)	Csiki mártás * (3;7;10;)	Uborkasaláta			
Alma	Főtt burgonya 1/2 (12;)		EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	EN:141.2kcal ZS:6.8g TZS:2.5g SZH:18.9g CK:16.6g FH:1.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg	EN:47.5kcal ZS:0.2g SZH:9.0g CK:5.5g FH:2.1g SÓ:1.3g			
EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g	EN:364.9kcal ZS:27.2g TZS:4.1g SZH:15.6g CK:1.2g FH:13.2g SÓ:2.1g	EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	EN:410.6kcal ZS:8.8g TZS:1.2g SZH:61.9g CK:9.3g FH:24.5g SÓ:1.8g CA:0.0mg	EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g	EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g			
EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	EN:223.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.9g CK:30.0g FH:3.6g SÓ:1.1g								
EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g								
	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								
Ebéd B	Sertésraguleves (1;7;)	Csontleves	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;)	Daragaluskaleves (1;3;9;)	Sütőtök krémleves (1;7;12;)	Zöldborsóleves (1;3;)	Paradicsomleves (1;)		
	EN:358.3kcal ZS:25.9g TZS:7.9g SZH:14.4g CK:3.8g FH:16.5g SÓ:3.1g CA:0.0mg	EN:53.3kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:8.9g CK:3.8g FH:2.3g SÓ:2.0g	EN:114.3kcal ZS:7.1g TZS:2.7g SZH:7.9g CK:2.2g FH:4.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg	EN:254.1kcal ZS:20.1g TZS:2.4g SZH:13.0g CK:3.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg	EN:178.3kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:23.3g CK:7.9g FH:3.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg	EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg	EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g		
	Káposztás kocka (1;)	Levesbetét tészta (1;)	Rántott halszelet (1;3;4;)	Sertés vagdalt (1;3;)	Pirított tészta (1;)	Tejszínes-gombás sertésapró (1;7;)	Töltött csirkecomb (1;3;6;)		
	EN:620.6kcal ZS:11.3g TZS:1.4g SZH:108.5g CK:10.9g FH:20.6g SÓ:2.3g	EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	EN:849.3kcal ZS:54.5g TZS:9.1g SZH:59.2g CK:0.4g FH:37.6g SÓ:3.0g	EN:684.1kcal ZS:47.1g TZS:10.2g SZH:39.3g CK:0.9g FH:25.6g SÓ:2.4g CA:0.0mg	EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g	EN:362.8kcal ZS:28.5g TZS:13.5g SZH:8.4g CK:1.2g FH:17.9g SÓ:1.6g CA:30.9mg	EN:793.6kcal ZS:46.3g TZS:16.1g SZH:20.5g CK:1.2g FH:68.0g SÓ:2.3g CA:24.8mg		
Félbarna kenyér (1;)	Füstölt főtt tarja	Burgonyapüré (7;12;)	Vegyesfőzelék (1;7;)	Rántott sajt (1;3;7;)	Spagetti (1;)	Csőben sült vegyes zöldség (1;3;7;9;)			
Alma	Sárgaborsófőzelék (1;)	Mongol saláta * (10;)	teljeskiőrlésű kenyér (1;)	Párolt rizs köret	Mini majonéz (3;10;)	Uborkasaláta			
EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	EN:313.2kcal ZS:24.0g TZS:9.6g SZH:1.4g CK:0.6g FH:22.9g SÓ:4.7g	EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g CA:284.1mg	EN:258.5kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:41.8g CK:18.0g FH:10.2g SÓ:1.1g CA:82.5mg	EN:731.0kcal ZS:52.6g TZS:18.6g SZH:37.8g CK:2.5g FH:25.2g SÓ:2.2g CA:1440.0mg	EN:431.9kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:1.5g	EN:178.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:13.6g CK:4.1g FH:7.6g SÓ:1.6g CA:152.0mg			
EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg	EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	EN:47.5kcal ZS:0.2g SZH:9.0g CK:5.5g FH:2.1g SÓ:1.3g				
	Túró rudi (6;7;)		Menü süti (1;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		EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g						
Összesítés	EN: 2408.9 kcal; ZS: 79.6 g; TZS: 25.7 g; SZH: 332.9 g; CK: 58.9 g; FH: 85.3 g; SÓ: 11.2 g; CA: 420.0 mg;	EN: 1924.0 kcal; ZS: 87.7 g; TZS: 27.4 g; SZH: 200.8 g; CK: 61.2 g; FH: 75.8 g; SÓ: 14.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2411.5 kcal; ZS: 98.0 g; TZS: 24.3 g; SZH: 282.7 g; CK: 52.5 g; FH: 96.9 g; SÓ: 11.0 g; CA: 284.1 mg;	EN: 2673.7 kcal; ZS: 118.0 g; TZS: 25.1 g; SZH: 293.2 g; CK: 48.6 g; FH: 94.4 g; SÓ: 9.3 g; CA: 82.5 mg;	EN: 2214.2 kcal; ZS: 82.7 g; TZS: 29.2 g; SZH: 273.4 g; CK: 45.8 g; FH: 72.8 g; SÓ: 10.0 g; CA: 1440.0 mg;	EN: 2186.7 kcal; ZS: 95.7 g; TZS: 23.4 g; SZH: 242.8 g; CK: 61.6 g; FH: 74.8 g; SÓ: 8.7 g; CA: 34.8 mg;	EN: 2529.7 kcal; ZS: 106.9 g; TZS: 29.1 g; SZH: 249.0 g; CK: 39.3 g; FH: 131.5 g; SÓ: 14.7 g; CA: 176.7 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.