

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Diabétesz		17.hét 2025.04.21.-2025.04.27. Budapest		
Gasztvital		Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25	Szombat 04.26	Vasárnap 04.27
Ebéd	Póréhagymakrémléves	Erőleves levestésztával (1;9;12;)	Lebbencs leves (1;9;12;)	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;)	Palócleves (sertés) (1;10;12;)	Zöldborsóleves (1;)	Őszibarackleves *	
	EN: 102.1 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 6.1 g; CK: 1.9 g; FH: 0.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 102.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 20.9 g; CK: 2.9 g; FH: 3.6 g; SÓ: 2.0 g;	EN: 142.9 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 1.5 g; SZH: 16.2 g; CK: 0.9 g; FH: 2.9 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 114.5 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 14.0 g; CK: 3.4 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.1 g;	EN: 314.9 kcal; ZS: 21.3 g; TZS: 5.8 g; SZH: 15.3 g; CK: 2.0 g; FH: 15.9 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 198.0 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 19.5 g; CK: 2.1 g; FH: 8.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 116.3 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.7 g; CK: 11.8 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;	
	Párizsi sertésszelet (1;3;)	Sertéssült	Eszterházy csirkeragu * (1;9;12;)	Húsgombóc (3;)	Tejben dara * (1;)	Zöldfűszeres halfilé (4;)	"Dubarry" csirkemell gm, tm	
	EN: 296.6 kcal; ZS: 17.4 g; TZS: 4.6 g; SZH: 8.2 g; CK: 0.2 g; FH: 25.3 g; SÓ: 1.2 g;	EN: 148.4 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 2.0 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.2 g;	EN: 157.3 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.9 g; SZH: 11.1 g; CK: 0.8 g; FH: 20.1 g; SÓ: 1.2 g;	EN: 244.0 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 6.1 g; SZH: 21.7 g; CK: 0.0 g; FH: 21.1 g; SÓ: 1.5 g;	EN: 152.1 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 31.7 g; CK: 6.3 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;	EN: 147.2 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 229.7 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 1.7 g; SZH: 10.8 g; CK: 1.5 g; FH: 25.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	
Bulgur köret (1;)		Karalábé főzelék	Rizs köret	Paradicsom mártás * (1;9;)	Kakaó szórat *	Petrezselymes burgonya 20 dkg (12;)	Párolt köles	
EN: 339.6 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 63.0 g; CK: 9.0 g; FH: 11.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;		EN: 231.1 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 29.6 g; CK: 11.5 g; FH: 4.2 g; SÓ: 1.7 g;	EN: 239.3 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 38.8 g; FH: 4.7 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 47.2 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 3.9 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.1 g;	EN: 159.9 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 2.6 g; SZH: 22.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.4 g;	EN: 221.5 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.0 g; SZH: 37.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 159.0 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 21.6 g; CK: 1.8 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.1 g;	
Csalamádé * (10;12;)			körte	Főtt burgonya (12;)		Csikymártás * (10;)	Grill zöldségek	
EN: 14.4 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.6 g;			EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;	EN: 169.2 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 33.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.5 g;		EN: 57.3 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 12.2 g; CK: 4.3 g; FH: 1.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 110.4 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 13.0 g; CK: 2.1 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	