

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Diabétesz, epekímélő		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04. Budapest		
Gasztvital		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	Szombat 05.03	Vasárnap 05.04
Reggeli	Rizs ital EN: 65.0 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; Sertés párizsi EN: 115.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 1.0 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Korpás zsemle (1;) EN: 155.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.6 g; CK: 1.1 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.6 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi szárnyaskrém (7;) EN: 119.9 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 6.0 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.9 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 22.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;	Kókusz ital EN: 54.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.8 g; FH: 0.4 g; Zala felvágott EN: 120.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 4.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.3 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.1 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Kigyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Főtt virsli EN: 238.5 kcal; ZS: 20.6 g; TZS: 6.3 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.3 g; FH: 10.7 g; SÓ: 2.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Kakaó * EN: 68.5 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 13.1 g; CK: 4.8 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Tavaszi felvágott EN: 138.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 5.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.3 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tojásfehérje rántotta (3;) EN: 106.7 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 2.3 g; CK: 1.1 g; FH: 15.2 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;	Rizs ital EN: 65.0 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; Gépsonka EN: 58.5 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.1 g; FH: 8.0 g; SÓ: 1.2 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g;	
	Tízórai	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; Omlós keksz * (1;6;12;) EN: 82.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 g;	Cukkinikrém EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Trópusi gyümölcskompót EN: 86.1 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 19.5 g; CK: 19.3 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs saláta EN: 86.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 19.7 g; CK: 4.2 g; FH: 0.8 g;	Kefir (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; Korpotit 3 db (1;12;) EN: 64.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.2 g;	Zellerkrém (9;) EN: 231.3 kcal; ZS: 25.0 g; TZS: 11.6 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.3 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN: 99.6 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 16.7 g; CK: 2.5 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Sertéssült EN: 148.4 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 2.0 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.2 g; Paraj mártás (1;) EN: 124.4 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 23.5 g; CK: 5.3 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.8 g; Főtt burgonya (12;) EN: 112.8 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 22.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.8 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;9;) EN: 254.5 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 3.2 g; SZH: 22.4 g; CK: 6.5 g; FH: 17.0 g; SÓ: 1.6 g; CA: 24.7 mg; Meggyes-zabos rizsfelfújt * (1;3;6;7;) EN: 373.0 kcal; ZS: 13.9 g; TZS: 7.1 g; SZH: 45.7 g; CK: 17.7 g; FH: 15.9 g; SÓ: 1.4 g; CA: 360.0 mg;	Árpagyöngyleves (1;) EN: 139.8 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 23.8 g; CK: 3.1 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.7 g; Natúr csirkemell szelet EN: 151.7 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.5 g; FH: 21.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék * (1;) EN: 243.7 kcal; ZS: 14.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 24.4 g; CK: 2.5 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.7 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Fahéjas almaleves DI-TM * (1;) EN: 83.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 17.9 g; CK: 0.5 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkecomb filé EN: 165.4 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 21.5 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Zöldségmártás EN: 78.9 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.6 g; CK: 2.8 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.7 g; Kuszkusz köret (1;) EN: 238.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.7 g; CK: 1.8 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.6 g;	Sütőtök krémleves (1;12;) EN: 159.5 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 0.8 g; SZH: 21.1 g; CK: 7.4 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Bazsalikomos pulykaragu EN: 103.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.8 g; FH: 19.2 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 239.3 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 38.8 g; FH: 4.7 g; SÓ: 1.0 g; körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;	Zöldbabpüréleves (1;) EN: 150.6 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 17.3 g; CK: 3.1 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.7 g; Rakott burgonya sertés virslivel (3;6;7;12;) EN: 522.3 kcal; ZS: 26.0 g; TZS: 8.4 g; SZH: 47.2 g; CK: 0.8 g; FH: 19.4 g; SÓ: 3.5 g; CA: 24.0 mg; Jégsaláta EN: 6.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.6 g;	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;) 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; Halas töltött padlizsán (3;4;) EN: 322.3 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.5 g; SZH: 52.7 g; CK: 0.0 g; FH: 15.1 g; SÓ: 2.5 g; CA: 0.0 mg;	
	Uzsonna	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; Detki cukorstop keksz (1;6;12;) EN: 70.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 11.1 g; CK: 0.3 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.1 g;	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; Korpotit 3 db (1;12;) EN: 64.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.2 g;	Házi gyümölcsjoghurt zabkorpával (1;7;) EN: 141.4 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.8 g; SZH: 19.1 g; CK: 7.3 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 144.0 mg;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Omlós keksz * (1;6;12;) EN: 82.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 g;	Csokipuding kókuszitallal * EN: 132.4 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 4.4 g; SZH: 20.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g;	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; Detki cukorstop keksz (1;6;12;) EN: 41.2 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g;
Vacsora								

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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP

Gasztvital

Vacsora

info@gasztvital.hu

gasztvital.hu

Szociális

Diabétesz, epekimélő

18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.

Budapest

Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	Szombat 05.03	Vasárnap 05.04
Gouda sajt (3;7;) EN: 171.5 kcal; ZS: 13.0 g; TZS: 8.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 1.0 g; FH: 14.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 400.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Félbarna kenyér 9dkg (1;) EN: 239.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 1.0 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Natúr halfilé (4;) EN: 127.3 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.4 g; FH: 15.2 g; SÓ: 0.6 g; Sárgarépa főzelék EN: 292.3 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 55.3 g; CK: 5.1 g; FH: 4.8 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;	Pritaminos túrókrém (7;) EN: 78.6 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.7 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.9 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 31.2 mg; vizes kifli (1;) EN: 243.9 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 49.3 g; CK: 1.5 g; FH: 7.6 g; Paradicsom EN: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 g;	Sült pulykamell EN: 140.5 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 24.1 g; SÓ: 1.5 g; Csiki saláta * (10;12;) EN: 95.3 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 22.0 g; CK: 18.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.0 g;	Zöldfűszeres tofukrém (6;) EN: 69.4 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Húsgombóc (3;) 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; Salátafőzelék * (12;) EN: 181.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 34.8 g; CK: 1.2 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Házi csirkemájkrém (7;) EN: 169.0 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 5.6 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.6 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.6 g; CA: 15.5 mg; Félbarna kenyér 9dkg (1;) EN: 239.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 1.0 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;

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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.