

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Diabétesz, epekimélő		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11. Budapest		
GasztroTál		Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	Szombat 05.10	Vasárnap 05.11
Reggeli	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; 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: 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;	Rizs ital EN: 97.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.5 g; CK: 7.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Tojásfehérjekrém (3;) EN: 166.5 kcal; ZS: 17.3 g; TZS: 5.4 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.1 g; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 139.7 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 0.6 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.7 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; 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: 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: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 g;	Kakaó * EN: 133.5 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 26.1 g; CK: 9.6 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; Tofu Körözött (6;) EN: 65.4 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.2 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; 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; Kígyóuborka 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; Pulyka pizzasonka (6;) EN: 58.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.3 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; 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; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 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;	Tejeskávé DI-TM * (1;) EN: 72.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 14.3 g; CK: 4.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.2 g; Petrezselymes sertés húskrém EN: 53.8 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.1 g; zsemle vizes egy db (1;) EN: 153.3 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.0 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	
	Tízórai	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;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; Korporvit 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;	diabetikus lekvár * EN: 23.8 kcal; SZH: 5.4 g; CK: 5.4 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; 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;	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g; Korporvit 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 (7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 8.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Zabpehely szórát (1;) EN: 74.6 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.0 g;	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; Korporvit 4 db (1;12;) EN: 90.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.9 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;	Almás zabkása rizsitalal (1;) EN: 110.6 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.6 g; CK: 2.2 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.7 g;
Ebéd	Zellerkrémleves (9;12;) EN: 111.8 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 18.5 g; CK: 2.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.7 g; Párolt sertésszelet EN: 160.9 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 2.2 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.2 g; Cukkini főzelék (1;) EN: 200.5 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 38.4 g; CK: 1.9 g; FH: 6.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 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;	Csirke becsináltleves (1;9;) EN: 151.7 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 12.6 g; CK: 4.4 g; FH: 14.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Zabpelyhes túró gombóc * (1;3;7;) EN: 389.4 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 5.3 g; SZH: 44.8 g; CK: 4.2 g; FH: 23.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 76.0 mg; Joghurtos öntet * (7;) EN: 24.4 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.3 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 48.0 mg; Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g;	Vegyes gyümölcsleves * (1;) EN: 125.2 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 11.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Párolt halfilé (4;) EN: 211.3 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.7 g; FH: 21.4 g; SÓ: 0.8 g; Petrezselymes burgonya 18 dkg (12;) EN: 202.7 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.0 g; SZH: 33.3 g; CK: 0.0 g; FH: 4.6 g; SÓ: 1.7 g; Csiki saláta * (10;12;) EN: 51.4 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 11.0 g; CK: 7.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.6 g;	Daragaluska leves (1;3;9;) EN: 172.0 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 21.5 g; CK: 1.2 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Sült csirkemell EN: 159.6 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 1.4 g; FH: 23.3 g; SÓ: 1.5 g; Finomfőzelék püré (1;) EN: 272.0 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 1.1 g; SZH: 36.9 g; FH: 8.1 g; SÓ: 1.8 g; körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;	Zöldséges rizsleves (9;) EN: 172.6 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 30.1 g; CK: 4.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.7 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; Vadas mártás * (1;9;10;12;) EN: 59.7 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Kuszkusz köret 120g (1;) EN: 181.8 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 29.2 g; CK: 1.2 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.2 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Paszternák krémleves EN: 160.2 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 24.1 g; CK: 15.6 g; FH: 4.0 g; SÓ: 1.5 g; Zöldséges húsos rizottó EN: 250.9 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 43.5 g; CK: 0.4 g; FH: 13.8 g; SÓ: 0.2 g; Cékla saláta * (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 110.5 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 20.8 g; CK: 4.2 g; FH: 4.5 g; SÓ: 3.1 g; CA: 0.0 mg; Sertéshúsos rakott vegyes zöldség EN: 386.5 kcal; ZS: 18.3 g; TZS: 5.8 g; SZH: 34.6 g; CK: 4.7 g; FH: 19.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Kókuszgolyó Mester (3;8;) EN: 231.0 kcal; ZS: 18.5 g; TZS: 12.1 g; SZH: 14.5 g; CK: 7.6 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.1 g;	
	Uzsonna							

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
Gasztvital		Diabétesz, epekimélő				Budapest	
	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	Szombat 05.10	Vasárnap 05.11
Uzsonna	Kefír (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;	Életerő saláta EN: 96.6 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 21.5 g; CK: 5.2 g; FH: 1.0 g;	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; Detki cukorstop 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;	Padlizsánkrém (10;) EN: 120.6 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 3.8 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; 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;	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 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;	Gyümölcs saláta EN: 86.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 19.7 g; CK: 4.2 g; FH: 0.8 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;
	Vacsora	Trappista sajt (7;) EN: 176.0 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 9.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 1.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 400.0 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; Kávia paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	Pulykasült D EN: 128.4 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 20.6 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Kerti vegyesfőzelék EN: 278.2 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 49.9 g; CK: 16.7 g; FH: 5.8 g; SÓ: 1.2 g;	Sonkakrém EN: 124.4 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 5.3 g; SÓ: 1.0 g; 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: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Töltött tök (3;) EN: 334.0 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 47.1 g; CK: 0.0 g; FH: 19.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Szardíniakrém (4;) EN: 202.3 kcal; ZS: 21.5 g; TZS: 6.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 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; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Sült csirkecomb EN: 165.1 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.0 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Burgonyapüré (12;) EN: 202.7 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 36.5 g; CK: 2.0 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.5 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-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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.