

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
Gasztvital		Diabétesz, pépes		Budapest			
Hétfő 04.28		Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	Szombat 05.03	Vasárnap 05.04
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;	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;	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;	Fahéjas almaleves * (1;7;) EN: 176.6 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 3.3 g; SZH: 27.3 g; CK: 1.5 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 49.5 mg;	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;	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;	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN: 178.0 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 21.4 g; CK: 0.0 g; FH: 7.4 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg;
	Reszelt tojás (3;) EN: 126.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.7 g; FH: 10.8 g;	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;	Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 129.4 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 4.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.3 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;	Sült darált csirkecomb EN: 166.2 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 7.1 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 25.1 g; SÓ: 1.2 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;	Húsfelfújt (1;3;) EN: 105.7 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 0.5 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;
	Paraj mártás D (1;7;) EN: 162.0 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 26.4 g; CK: 9.8 g; FH: 7.0 g; SÓ: 1.2 g; CA: 132.0 mg;		Tökfőzelék * EN: 240.0 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 1.1 g; SZH: 33.7 g; CK: 1.7 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.5 g;	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;	Puliszka (6;7;) EN: 219.4 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 34.3 g; CK: 0.3 g; FH: 5.4 g; SÓ: 1.3 g; CA: 12.0 mg;	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN: 260.3 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.1 g; SZH: 47.1 g; CK: 0.7 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;	
	Főtt burgonya (12;) EN: 112.8 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 22.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.8 g;			Kuszkusz köret (1;) EN: 218.7 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 36.5 g; CK: 1.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.6 g;	Körtepüré EN: 55.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.2 g; CK: 10.5 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;		
	Almapüré EN: 28.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; FH: 0.3 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.