

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
Gasztvital		Diabétesz, pépes		Budapest			
Hétfő 05.05		Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	Szombat 05.10	Vasárnap 05.11
Ebéd	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN: 113.6 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 10.5 g; CK: 2.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 1.9 g; CA: 3.0 mg;	Haséleves (1;3;9;) EN: 176.7 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.3 g; SZH: 17.3 g; CK: 2.3 g; FH: 15.7 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg;	Vegyes gyümölcskrémleves * (1;7;) EN: 155.8 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 3.3 g; SZH: 22.5 g; CK: 9.8 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 49.5 mg;	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;	Zöldséges rizsleves EN: 102.1 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 14.3 g; CK: 3.2 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;	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;	Csontleves (9;) EN: 20.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.9 g; CK: 1.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;
	Párolt darált sertés EN: 126.2 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 9.0 g; SÓ: 1.1 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;	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;	Sült-darált csirkemell EN: 142.0 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 1.2 g; FH: 23.3 g; SÓ: 1.5 g;	Darált sertéssült EN: 174.9 kcal; ZS: 12.5 g; TZS: 2.1 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 12.6 g; SÓ: 1.5 g;	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;	Rakott karfiol sertéshúsos EN: 429.5 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 48.6 g; CK: 0.0 g; FH: 25.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;
	Cukkíni 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;	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;	Tört burgonya (12;) EN: 233.1 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.4 g; SZH: 36.8 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.5 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;	Vadas mártás * (1;7;9;10;12;) EN: 67.7 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 9.3 g; CK: 0.4 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.1 g; CA: 12.0 mg;	Zöldséges puliszka EN: 219.8 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 34.8 g; CK: 0.0 g; FH: 5.4 g; SÓ: 1.7 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;
	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;	Narancspüré EN: 41.0 kcal; SZH: 8.5 g; FH: 0.6 g;	Csiki saláta pépes * (7;10;12;) EN: 69.7 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 2.8 g; SZH: 8.4 g; CK: 7.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;	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;	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;		
				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-Csillagfűt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.