

ÉTLAP		Szociális					18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Diabétesz, tejmentes					Budapest	
Gasztvital Ebéd	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	Szombat 05.03	Vasárnap 05.04	
	Kertész leves D (1;3;9;)	Brokkoli krémleves (1;12;)	Magyaros karfiolleves (1;3;9;)	Paradicsomleves * (1;9;)	Sütőtök krémleves (1;12;)	Zöldbableves (1;)	Tavaszi zöldségleves (1;3;9;)	
	EN: 121.4 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 16.3 g; CK: 3.3 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 159.8 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 30.5 g; CK: 7.9 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 98.3 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.7 g; SZH: 9.7 g; CK: 1.0 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 123.3 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 22.8 g; CK: 6.6 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.8 g;	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;	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;	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;	
	Pincepörkölt (sertés) (12;)	Bácskai rizseshús 25 dkg	Bolognai spagetti sertés (1;)	Sült csirkecomb filé	Csikós csirketokány	Sertéshúsos rakott burgonya (12;)	Halpaprikás (4;)	
	EN: 404.9 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 2.1 g; SZH: 49.4 g; CK: 0.0 g; FH: 27.3 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 328.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 43.4 g; CK: 0.0 g; FH: 17.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 449.5 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 4.6 g; SZH: 71.7 g; CK: 6.9 g; FH: 25.1 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;	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;	EN: 163.2 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 9.1 g; CK: 0.7 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 381.6 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 2.0 g; SZH: 45.4 g; CK: 1.5 g; FH: 19.9 g; SÓ: 0.7 g;	EN: 162.6 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 4.5 g; CK: 0.0 g; FH: 10.3 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;	
	Csemege uborka * (10;)	Csalamádé * (10;12;)		Párolt zöldségköret 1/2	Barna rizs köret 150g	Csemege uborka * (10;)	Tészta köret (1;)	
	EN: 19.2 kcal; SZH: 4.0 g; CK: 0.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g;	EN: 14.4 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.6 g;		EN: 76.8 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.8 g; CK: 3.4 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 220.1 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 36.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 19.2 kcal; SZH: 4.0 g; CK: 0.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g;	EN: 331.2 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 1.3 g; SZH: 50.4 g; CK: 2.5 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.5 g;	
				Quinoa köret				
				EN: 244.6 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 37.3 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.4 g;				