

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi szárnyaskrém EN: 92.2 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; 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; 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: 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; 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; 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Kakaó * EN: 57.5 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.9 g; SZH: 3.9 g; CK: 0.0 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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; Kölesgolyó EN: 75.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 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; Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 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	Kertész leves D (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; 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: 169.2 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 33.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.5 g;	Zöldségkrémleves (1;12;) EN: 76.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 1.0 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Bácskai rizseshús (pépesítve) EN: 555.2 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 3.3 g; SZH: 69.8 g; CK: 0.0 g; FH: 28.9 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Alma kompót * EN: 28.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 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; Carbonara ragu EN: 258.0 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 2.4 g; SZH: 21.2 g; CK: 1.4 g; FH: 7.0 g; SÓ: 1.9 g; Tészta köret (1;) EN: 200.4 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 1.4 g;	Fahéjas almaleves (1;) EN: 233.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 53.0 g; CK: 26.7 g; FH: 1.8 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 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;	Sültötök 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 csirkeragu EN: 169.6 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.8 g; SZH: 2.8 g; CK: 0.4 g; FH: 24.9 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 240.8 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 46.5 g; FH: 5.6 g; SÓ: 2.0 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: 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;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 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;	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; Korpovit 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;	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;	banán EN: 105.0 kcal; SZH: 24.2 g; FH: 1.3 g;	Csokipuding rizsitallal * EN: 101.2 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 20.3 g; CK: 4.8 g; FH: 0.9 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: 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									

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. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		Szociális		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.			
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Epekímélő		Budapest			
Gasztvital Vacsora	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;)	Natúr halfilé (4;)	Pritaminos túrókrém (7;)	Sült pulykamell	Zöldfűszeres tofukrém (6;)	Húsgombóc (3;)	Házi csirkemájkrém
	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;	EN: 127.3 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.4 g; FH: 15.2 g; SÓ: 0.6 g;	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;	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;	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;	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;	EN: 144.4 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.0 g; FH: 10.0 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;
	margarin	Sárgarépa főzelék	vizes kifli (1;)	Csiki saláta * (10;12;)	Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Salátafőzelék * (1;12;)	vizes zsemle (1;)
	EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	EN: 149.2 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 24.6 g; CK: 1.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 243.9 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 49.3 g; CK: 1.5 g; FH: 7.6 g;	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;	EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 192.0 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 26.9 g; CK: 3.0 g; FH: 4.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 278.7 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 56.4 g; CK: 1.7 g; FH: 8.7 g;
	Félbarna kenyér 9dkg (1;)	teljeskiőrlésű kenyér (1;)	Paradicsom	teljeskiőrlésű kenyér (1;)	Paradicsom	teljeskiőrlésű kenyér (1;)	Paprika
	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;	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;	EN: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 g;	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;	EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	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;	EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;
	Paprika						
	EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 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. * - édesítőszert tartalmaz.