

ÉTLAP		Szociális		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.			
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Epekímélő		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;)	Zöldségkrémleves (1;12;)	Árpagyöngyleves (1;)	Fahéjas almaleves (1;)	Sütőtök krémleves (1;12;)	Zöldbabpüréleves (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: 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;	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;	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;	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;
	Sertéssült	Bácskai rizseshús (pépesítve)	Carbonara ragu	Sült csirkecomb filé	Bazsalikomos csirkeragu	Rakott burgonya sertés virslivel (3;6;7;12;)	Halas töltött padlizsán (3;4;)
	EN: 148.4 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 2.0 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.2 g;	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;	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;	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: 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;	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;	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 (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;	Alma kompót *	Tészta köret (1;)	Zöldségmártás	Rizs köret	Jégsaláta	
Főtt burgonya (12;)	EN: 169.2 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 33.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.5 g;	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;	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;	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;	EN: 240.8 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 46.5 g; FH: 5.6 g; SÓ: 2.0 g;	EN: 6.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.6 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;			