

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Tejmentes		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; 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;	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; 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; 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; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;	Kókusz ital EN: 81.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 5.7 g; FH: 0.6 g; Paprikás csemege szalámi EN: 122.3 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 3.9 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.9 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 139.7 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 0.6 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.7 g; Kigyóuborka 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; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Mustár (10;) EN: 22.3 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.5 g;	Kakaó * EN: 68.5 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 13.1 g; CK: 4.8 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; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 139.7 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 0.6 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.7 g; Paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 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; Rántotta (3;) EN: 190.7 kcal; ZS: 13.9 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.0 g; FH: 14.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; 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; 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; teljeskiőrlésű kenyér (1;) 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; Kigyóuborka 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; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 37.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 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;	Gyümölcs saláta EN: 86.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 19.7 g; CK: 4.2 g; FH: 0.8 g;	Erdei gyümölcsös kölespuding * EN: 111.6 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 21.4 g; CK: 4.2 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 37.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 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; Pincepörkölt (sertés) (12;) 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; Csemege uborka * (10;) EN: 19.2 kcal; SZH: 4.0 g; CK: 0.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g;	Brokkoli krémleves (1;12;) 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; Bácskai rizseshús 25 dkg 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; Csalamádé * (10;12;) EN: 14.4 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.6 g;	Magyaros karfiolleves (1;3;9;) 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; Bolognai spagetti sertés (1;) 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;	Paradicsomleves * (1;9;) 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; 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; Párolt zöldségköret 1/2 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; 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;	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; Csikós csirketokány 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; Barna rizs köret 150g EN: 220.1 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 36.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 g;	Zöldbableves (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; Sertés húsos rakott burgonya (12;) 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; Csemege uborka * (10;) EN: 19.2 kcal; SZH: 4.0 g; CK: 0.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 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; Halpaprikás (4;) 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; Tészta köret (1;) 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;
		Uzsonna	diabetikus lekvár * EN: 23.8 kcal; SZH: 5.4 g; CK: 5.4 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 37.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;	Barackos zabkása rizsital * (1;) EN: 124.2 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 22.0 g; CK: 4.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.4 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Abonett EN: 86.5 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.3 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.2 g;	Csokipuding kókuszital * EN: 132.4 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 4.4 g; SZH: 20.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 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-Halal; 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.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Tejmentes		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
Uzsonna	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;							
Vacsora	Sonkás sült paprikakrém (10;) EN: 143.6 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 4.1 g; SZH: 2.3 g; CK: 1.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Félbarna kenyér 9dkg (1;) 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; Paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g;	Panírozott halrúd (1;3;4;) EN: 401.1 kcal; ZS: 18.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 31.4 g; CK: 1.0 g; FH: 18.2 g; SÓ: 0.9 g; Sárgarépa főzelék EN: 134.6 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 21.3 g; CK: 1.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Pritaminos tofukrém (6;) EN: 64.5 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.7 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.0 g; vizes kifli (1;) EN: 243.9 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 49.3 g; CK: 1.5 g; FH: 7.6 g; Paradicsom EN: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 g;	Sült pulykamell 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; Svéd gombasaláta EN: 75.7 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 0.2 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.8 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;	Zöldfűszeres tofukrém (6;) 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; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Húsgombóc (3;) 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; Salátafőzelék * (12;) EN: 181.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 34.8 g; CK: 1.2 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Házi csirkemájkrém 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; Félbarna kenyér 9dkg (1;) 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.