

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Vesekímélő		16.hét 2025.04.14.-2025.04.20.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18	Szombat 04.19	Vasárnap 04.20	
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;	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;	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;	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;	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;	Mandula ital (8;) EN: 26.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.3 g;	Barackos tea EN: 56.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	
	Zala felvágott	EN: 60.0 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g;	magyaros tofukrém sószegeány (6;) EN: 55.2 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Pulyka pizzasonka csökk. adagolás (6;) EN: 58.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.3 g;	Főtt virsli EN: 132.5 kcal; ZS: 11.5 g; TZS: 3.5 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 g;	Tavaszi felvágott EN: 71.3 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.2 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g;	Sült burgonyás rántotta (3;7;12;) EN: 172.1 kcal; ZS: 10.2 g; TZS: 2.6 g; SZH: 7.8 g; CK: 1.0 g; FH: 11.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 24.0 mg;	Szardíniakrém (4;) EN: 71.7 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g;	
	margarin	EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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;	margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	Félbarna kenyér 7dkg (1;) EN: 186.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.7 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.0 g;	margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	Félbarna kenyér 6dkg (1;) EN: 159.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.0 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;	
	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;	Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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;	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;	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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;		
Tízórai	Gyümölcs saláta EN: 83.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 19.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;	Erdei gyümölcsös zabkása rizsitalal * (1;) EN: 125.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 21.4 g; CK: 2.9 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.8 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Narancs EN: 61.5 kcal; SZH: 12.8 g; FH: 0.9 g;	Vaníliás chiapuding * EN: 224.3 kcal; ZS: 11.2 g; TZS: 1.4 g; SZH: 19.6 g; CK: 6.7 g; FH: 6.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 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;	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;		Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 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;		Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;		
Ebéd	Sertéshúsos zöldborsóleves (12;) EN: 341.0 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 2.1 g; SZH: 30.4 g; CK: 0.3 g; FH: 25.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Citromos almaleves * (1;) EN: 133.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 2.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségkrémleves (12;) EN: 40.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.8 g; CK: 0.0 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségleves (9;12;) EN: 58.1 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 4.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.7 g;	Meggyleves * EN: 112.1 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.6 g; CK: 14.2 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;	Zellerleves (1;9;) EN: 91.7 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 14.8 g; CK: 1.9 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.8 g;	Olasz zöldségleves (9;12;) EN: 109.8 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 19.4 g; CK: 0.6 g; FH: 5.4 g; SÓ: 1.4 g;		
	Tejben dara DI-TM * (1;) EN: 168.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 34.6 g; CK: 7.2 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.3 g;	Bácskai rizseshús 15 dkg EN: 292.2 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 1.4 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.0 g; FH: 13.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Parajos-csirkés tészta EN: 358.7 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 1.5 g; SZH: 54.0 g; CK: 2.8 g; FH: 17.5 g; SÓ: 1.5 g;	Egyben sertésvagdalt (1;3;6;7;10;) EN: 506.9 kcal; ZS: 29.9 g; TZS: 10.2 g; SZH: 26.6 g; CK: 0.4 g; FH: 31.8 g; SÓ: 2.2 g; CA: 0.0 mg;	Citromos halfilék (4;) EN: 131.5 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 15.3 g; SÓ: 2.2 g;	Sült csirkecomb EN: 76.8 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 10.7 g; SÓ: 0.6 g;	Pirított csirkemáj (1;) EN: 159.6 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 5.2 g; CK: 0.0 g; FH: 15.9 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;		
	Fahéj szórát * EN: 12.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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;		Fejtett babfőzelék (1;) EN: 294.9 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.0 g; SZH: 38.7 g; CK: 3.9 g; FH: 11.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Petrezselymes burgonya (12;) EN: 258.5 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.7 g;	Zöldborsófőzelék * EN: 434.4 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 61.0 g; CK: 9.4 g; FH: 15.3 g; SÓ: 0.7 g;	Csőben sült karfiol (1;3;) EN: 220.5 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 28.8 g; CK: 3.9 g; FH: 12.4 g; SÓ: 1.4 g;		
	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;				Mongol saláta diab. * (10;) EN: 22.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.7 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.8 g;		Sárgarépa torta * (3;) EN: 336.4 kcal; ZS: 25.4 g; TZS: 3.2 g; SZH: 21.9 g; CK: 0.6 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;		
Uzsonna									

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, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Vesekímélő		16.hét 2025.04.14.-2025.04.20.		Budapest
GasztroVital		Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18	Szombat 04.19	Vasárnap 04.20
Uzsonna	Brokkolikrém EN: 143.8 kcal; ZS: 15.2 g; TZS: 7.0 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.6 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.4 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;	Vaníliás zabkása * (1;) EN: 126.6 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 22.6 g; CK: 4.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.8 g;	Őszibarack kompót * EN: 36.1 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; 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;	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; 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;	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;	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;	petrezselymes tofukrém (6;) EN: 55.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 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;	
Vacsora	Házi sertés húskrém EN: 85.7 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.2 g; 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; Csemege uborka * (10;) EN: 19.2 kcal; SZH: 4.0 g; CK: 0.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g;	Töltött padlizsán csökk. só (3;) EN: 326.5 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 1.3 g; SZH: 49.4 g; CK: 0.0 g; FH: 16.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;	Halas házi zöldségkrém (4;) EN: 49.1 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 3.4 g; CK: 1.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.0 g; Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN: 253.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 47.7 g; CK: 0.2 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.1 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Pulykahúsos rakott cukkini EN: 393.1 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 1.6 g; SZH: 50.6 g; CK: 4.1 g; FH: 22.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Kenőmájás (sertés) csökk. adagolás EN: 54.8 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.1 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.6 g; Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN: 253.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 47.7 g; CK: 0.2 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.1 g; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Pulykasült EN: 145.0 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 20.6 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Hamis majonézes tavaszisaláta (9;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 4.8 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; 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;	Marha párizsi csök. mennyiség EN: 59.8 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 2.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.5 g; 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; Zöldhagyma	

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. * - édesítőszer tartalmaz.