

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális folyékony-pépes		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	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Sertés párizsi (darálva) 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 * (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 (7;) EN: 119.9 kcal; ZS: 10.1 g; TZS: 6.0 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.9 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 22.5 mg; korpás kenyér (1;6;7;13;) EN: 249.0 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 51.0 g; CK: 0.1 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt jégcsapretek EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; FH: 0.7 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Paprikás csemege szalámi (darálva) EN: 293.4 kcal; ZS: 26.6 g; TZS: 9.4 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.1 g; FH: 12.7 g; SÓ: 2.2 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; Reszelt kigyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Citromos 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; Virslikrém EN: 171.6 kcal; ZS: 17.1 g; TZS: 6.1 g; SZH: 0.8 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 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 DI 1dl * (7;) EN: 47.5 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 1.1 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.2 g; CA: 120.0 mg; Tavaszi felvágott krém EN: 128.8 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 4.6 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 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; Reszelt 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; Rántotta (3;7;) EN: 199.9 kcal; ZS: 14.2 g; TZS: 3.8 g; SZH: 2.3 g; CK: 1.0 g; FH: 15.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 24.0 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; Reszelt jégcsapretek EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; FH: 0.7 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Házi csirkemájkrém (7;) EN: 169.0 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 5.6 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.6 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.6 g; CA: 15.5 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;		
	Tízórai	Mandarinpüré 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: 150.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.6 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.0 g;	Életerő turmix EN: 84.8 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 18.8 g; CK: 5.1 g; FH: 0.9 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;	Körtepüré EN: 55.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.2 g; CK: 10.5 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 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;		
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves (1;12;) EN: 170.1 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 29.4 g; CK: 3.1 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Reszelt tojás (3;) EN: 126.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.7 g; FH: 10.8 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: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.0 g; Almalé EN: 138.0 kcal; SZH: 33.9 g; CK: 32.4 g;	Meggyes-zabos rizsfelfújt * (1;3;6;7;) EN: 467.9 kcal; ZS: 15.4 g; TZS: 8.0 g; SZH: 58.7 g; CK: 20.4 g; FH: 20.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 420.0 mg; Sertésragu leves D (1;12;) EN: 269.0 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 2.0 g; SZH: 23.1 g; CK: 4.6 g; FH: 18.4 g; SÓ: 0.9 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; Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 129.4 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 4.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.3 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék (1;7;12;) EN: 155.5 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 27.6 g; CK: 5.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; 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;	Tárkonyos burgonyakrémleves (1;12;) EN: 140.5 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 25.6 g; CK: 0.5 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sült darált csirkecomb EN: 166.2 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 7.1 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 25.1 g; SÓ: 1.2 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 (1;) EN: 238.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.7 g; CK: 1.8 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.6 g;	Sütőtök krémleves D (1;7;12;) EN: 151.2 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 3.2 g; SZH: 18.3 g; CK: 6.6 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 45.0 mg; Bazsalikomos pulykaragu EN: 103.7 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.8 g; FH: 19.2 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Puliszka EN: 179.7 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.4 g; SZH: 31.1 g; CK: 0.5 g; FH: 4.3 g; SÓ: 1.2 g; Narancslé EN: 135.0 kcal; SZH: 28.2 g; CK: 28.2 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; Húsfelfújt (1;3;) EN: 105.7 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 0.5 g; Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN: 259.7 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.7 g; FH: 6.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 24.0 mg;	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN: 178.0 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 21.4 g; CK: 0.0 g; FH: 7.4 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg; 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: 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;	Körtepüré EN: 55.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.2 g; CK: 10.5 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 g;	Smoothie EN: 103.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 23.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.0 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 turmix (7;) EN: 180.5 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 25.1 g; CK: 13.0 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;	Csokipuding * (7;) EN: 153.5 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 22.6 g; CK: 10.0 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg;	Narancsos répaturmix (7;) EN: 112.7 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 20.8 g; CK: 13.3 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg;	

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		Szociális				18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		folyékony-pépes				Budapest	
Vacsora	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	Szombat 05.03	Vasárnap 05.04
	Reszelt sajt (1;7;) EN: 139.3 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 5.5 g; SZH: 7.7 g; CK: 0.6 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.4 g; CA: 240.0 mg;	Natúr halfilé (4;) EN: 127.3 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.4 g; FH: 15.2 g; SÓ: 0.6 g;	Pritaminos túrókrém (7;) 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;	Tejben dara * (1;7;) EN: 236.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 36.3 g; CK: 15.1 g; FH: 12.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg;	Natúr sajtkrém (7;) EN: 71.5 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 2.5 g; CK: 2.5 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 258.5 mg;	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;	Sonkakrém EN: 124.4 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.7 g; FH: 5.3 g; SÓ: 1.0 g;
	margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	Sárgarépa főzelék 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;	fehér kenyér (1;) EN: 240.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 47.8 g; CK: 0.2 g; FH: 8.6 g; SÓ: 1.3 g;	Kakaó szórat * EN: 159.9 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 2.6 g; SZH: 22.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.4 g;	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;	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;	vizes zsemle (1;) 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;) 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;	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;	Paradicsom EN: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 g;		Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	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;	Paprika 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.