

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális folyékony-pépes		16.hét 2025.04.14.-2025.04.20. Budapest	
Gasztvital Ebéd	Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18	Szombat 04.19	Vasárnap 04.20
	Görög raguleves	Csontleves (9;)	Zöldségkrémleves (1;7;12;)	Babérleves burgonyakrémleves (1;12;)	Meggyleves (1;7;)	Zellerleves (1;9;)	Tárkonyos zöldségleves (1;9;)
	EN: 266.9 kcal; ZS: 22.1 g; TZS: 4.1 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.5 g; FH: 11.2 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 20.1 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.9 g; CK: 1.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 82.6 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 11.3 g; CK: 0.7 g; FH: 2.8 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 84.4 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 267.2 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.9 g; SZH: 51.2 g; CK: 41.4 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 44.0 mg;	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;	EN: 98.7 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 13.2 g; CK: 2.8 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;
	Darafelfűjt (1;3;6;)	Darált sertéssült	Húspuding (1;3;)	Párolt darált pulyka	Sajtos halfilé (4;7;)	Szárnys vagdalt (1;3;6;7;10;)	Csirkemáj felfűjt (1;3;)
	EN: 523.8 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 98.6 g; CK: 9.5 g; FH: 14.2 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 174.9 kcal; ZS: 12.5 g; TZS: 2.1 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 12.6 g; SÓ: 1.5 g;	EN: 105.8 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 14.6 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 100.5 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.4 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 121.4 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.8 g; CA: 65.0 mg;	EN: 319.4 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 1.8 g; SZH: 36.5 g; CK: 1.2 g; FH: 20.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 160.0 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 11.8 g; CK: 0.3 g; FH: 11.5 g; SÓ: 2.6 g;
	Vanília öntet (1;)	Vegyes gyümölcsmártás (1;7;)	Puliszka (6;7;)	Kerti vegyesfőzelék (1;7;)	Burgonyapüré (7;12;)	Zöldborsópüre főzelék (1;7;)	Csőben sült tök (3;7;)
	EN: 125.2 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 25.8 g; CK: 8.2 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g;	EN: 229.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.2 g; SZH: 46.4 g; CK: 32.5 g; FH: 2.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 33.0 mg;	EN: 219.4 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 34.3 g; CK: 0.3 g; FH: 5.4 g; SÓ: 1.3 g; CA: 12.0 mg;	EN: 196.1 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 29.8 g; CK: 13.9 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 82.5 mg;	EN: 362.3 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 3.7 g; SZH: 56.1 g; CK: 10.0 g; FH: 12.9 g; SÓ: 1.9 g; CA: 240.0 mg;	EN: 265.1 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 2.1 g; SZH: 38.0 g; CK: 17.0 g; FH: 14.3 g; SÓ: 1.9 g; CA: 210.0 mg;	EN: 288.7 kcal; ZS: 15.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 29.2 g; CK: 3.3 g; FH: 9.2 g; SÓ: 1.5 g; CA: 152.0 mg;
	Almalé	Kuszkusz köret (1;)	Céklapüré * (10;)	Körtepüré	Kapor mártás D * (1;7;)	Sárgarépa torta (1;3;)	
	EN: 138.0 kcal; SZH: 33.9 g; CK: 32.4 g;	EN: 218.7 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 36.5 g; CK: 1.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.6 g;	EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; CK: 3.8 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	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;	EN: 113.3 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 3.7 g; SZH: 12.0 g; CK: 1.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;		EN: 707.0 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 4.9 g; SZH: 79.4 g; CK: 38.2 g; FH: 9.4 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;
					Gyümölcslé EN: 138.0 kcal; SZH: 33.9 g; CK: 32.4 g;		