

Gasztvital	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06	Szombat 06.07	Vasárnap 06.08
Reggeli	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertés párizsi EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:1.0g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Vaníliás tej (7;) EN:165.3kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:21.7g CK:20.0g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:360.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Hideg citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:135.3kcal ZS:12.0g TZS:6.1g SZH:1.0g CK:0.9g FH:5.8g SÓ:0.6g CA:22.5mg fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg Méz EN:76.0kcal SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Gyümölcs tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csicszeriborsó krém (7;) EN:144.2kcal ZS:5.3g TZS:3.1g SZH:1.2g CK:0.3g FH:6.9g SÓ:0.9g CA:6.9mg fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Zöldhagyma EN:1.9kcal ZS:0.0g SZH:0.0g FH:0.1g	Erdei gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g
Tízórai	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g	Keksz (4db) (1;12;) EN:80.2kcal ZS:1.2g TZS:0.5g SZH:15.2g CK:3.7g FH:1.8g SÓ:0.2g	Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:165.6kcal ZS:3.7g TZS:1.4g SZH:27.5g CK:3.1g FH:5.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt virsli EN:238.5kcal ZS:20.6g TZS:6.3g SZH:2.4g CK:0.3g FH:10.7g SÓ:2.0g Tököfőzelék (1;7;12;) EN:155.5kcal ZS:3.1g TZS:1.7g SZH:27.6g CK:5.5g FH:3.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Fokhagyma krémleves (1;7;12;) EN:192.6kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:18.0g CK:1.5g FH:3.8g SÓ:9.7g CA:36.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:140.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:28.8g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:0.0g Zöldséges húsos rizottó (3;9;) EN:465.3kcal ZS:4.7g TZS:1.6g SZH:79.1g CK:0.8g FH:26.7g SÓ:0.2g	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:343.1kcal ZS:21.3g TZS:5.5g SZH:19.5g CK:1.4g FH:16.0g SÓ:1.8g CA:0.0mg Mák szórát EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g Főtt tészta (1;) EN:415.4kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Májgaluska leves (1;3;9;) EN:158.3kcal ZS:2.9g TZS:0.9g SZH:20.5g CK:4.4g FH:11.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g SÓ:0.2g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:232.7kcal ZS:0.5g SZH:45.5g FH:6.2g SÓ:0.0g Paraj mártás (1;7;) EN:162.0kcal ZS:3.1g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:9.8g FH:7.0g SÓ:1.2g CA:132.0mg fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Magyaros karalábé leves (1;12;) EN:81.6kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:11.4g CK:1.5g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg Sertés pörkölt EN:216.0kcal ZS:12.8g TZS:2.6g SZH:3.4g CK:0.0g FH:20.3g SÓ:1.8g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:0.0g Vitamin saláta EN:61.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.3g CK:8.3g FH:1.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Húsgombóc leves (1;3;7;9;) EN:253.4kcal ZS:13.6g TZS:3.2g SZH:19.3g CK:5.0g FH:12.4g SÓ:1.7g CA:44.0mg Morzsás nudli (1;3;) EN:561.1kcal ZS:5.9g TZS:0.5g SZH:81.5g CK:0.9g FH:13.7g SÓ:2.2g Fahéj szórát EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Erőleves (9;12;) EN:68.3kcal ZS:2.7g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:2.0g Rántott sertésszelet (1;3;) EN:531.9kcal ZS:32.8g TZS:5.2g SZH:30.9g CK:0.3g FH:26.5g SÓ:2.2g Rizi-bizi EN:453.5kcal ZS:8.1g TZS:1.0g SZH:81.5g FH:13.1g SÓ:1.7g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Uzsonna	Kakaós nápolyi (1;3;6;) EN:102.2kcal ZS:5.7g TZS:2.1g SZH:11.1g CK:4.7g FH:1.2g SÓ:0.1g	körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Korporvit 4 db (1;12;) EN:90.0kcal ZS:2.6g TZS:1.1g SZH:13.9g CK:0.9g FH:2.1g SÓ:0.2g	Pecsenyészir EN:169.0kcal ZS:18.4g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Almás kevert sütemény (házi) (1;3;) EN:278.1kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:39.3g CK:19.8g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg	Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g

ÉTLAP

info@gasztvital.hu

gasztvital.hu

GasztVital

Szociális IDŐS

23.hét 2025.06.02.-2025.06.08.

	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06	Szombat 06.07	Vasárnap 06.08
Vacsora	Barackos tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:176.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:12.5g SÓ:0.7g CA:400.0mg margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenőmájás (sertés) EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Hónapos retek EN:1.5kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g	Gyümölcs tea EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kolbászos lecsó EN:364.8kcal ZS:33.7g TZS:13.0g SZH:6.6g CK:0.1g FH:8.5g SÓ:3.2g CA:0.0mg fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi sertés húskrém EN:146.3kcal ZS:12.5g TZS:2.7g SZH:0.1g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.2g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Hideg citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Túrista szalámi EN:86.3kcal ZS:7.8g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.6g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Meggyes tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g	Hideg citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g

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. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.05.29. 14:36