

| ÉTLAP      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szociális<br>HSZ XI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Budapest                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Gasztvital |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Hétfő<br>06.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd<br>06.17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szerda<br>06.18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Csütörtök<br>06.19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>06.20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szombat<br>06.21                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Vasárnap<br>06.22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Ebéd A     | <b>Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;)</b><br>EN:147.4kcal ZS:3.8g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:14.6g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><b>Tejbedara (1;7;)</b><br><br>EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g CA:420.0mg<br><b>Kakaó szórát</b><br><br>EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g<br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g | <b>Erőleves</b><br>EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br><br>EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g<br><br><b>Húsgombóc (3;)</b><br><br>EN:423.4kcal ZS:8.0g TZS:2.7g SZH:54.3g CK:0.0g FH:32.6g SÓ:1.6g<br><b>Paradicsommártás (1;)</b><br>EN:223.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.9g CK:30.0g FH:3.6g SÓ:1.1g<br><b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b><br>EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g<br><b>Túró rudi (6;7;)</b><br>EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg | <b>Magyaros karfiolleves (1;3;)</b><br>EN:248.1kcal ZS:16.1g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg<br><b>Sült csirkecomb filé</b><br><br>EN:522.8kcal ZS:30.1g TZS:6.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:58.5g SÓ:5.4g CA:0.0mg<br><b>Burgonyapüré (7;12;)</b><br><br>EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g CA:284.1mg<br><b>Mongol saláta * (10;)</b><br>EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g                                                                                                                                                                                    | <b>Tojásleves (1;3;)</b><br>EN:229.1kcal ZS:20.6g TZS:2.9g SZH:5.9g CK:0.0g FH:4.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg<br><b>Zöldfűszeres csirkeapró</b><br>EN:196.3kcal ZS:7.2g TZS:2.5g SZH:2.8g CK:0.0g FH:29.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg<br><b>Fejtett babfőzelék (1;7;)</b><br>EN:422.8kcal ZS:19.3g TZS:5.0g SZH:40.9g CK:4.3g FH:16.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g<br><br><b>Nektarin</b><br>EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g | <b>Zöldségkrémleves (1;7;9;)</b><br>EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g CA:0.0mg<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><br><b>Carbonara penne (1;7;)</b><br><br>EN:767.1kcal ZS:34.1g TZS:12.0g SZH:90.5g CK:5.3g FH:25.5g SÓ:3.2g CA:0.0mg<br><b>Reszelt sajt (7;)</b><br>EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg                                     | <b>Citromos almaleves (1;7;)</b><br>EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Pirított csirkemáj</b><br><br>EN:195.3kcal ZS:9.5g TZS:2.6g SZH:1.5g CK:0.0g FH:23.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg<br><b>Párolt rizs köret</b><br><br>EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g<br><br><b>Cékla saláta * (10;)</b><br>EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g                                      | <b>Vajgaluskaleves (1;3;)</b><br>EN:69.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g<br><br><b>Erdélyi rakott káposzta</b><br><br>EN:807.1kcal ZS:46.8g TZS:14.9g SZH:55.2g CK:0.1g FH:38.7g SÓ:11.0g CA:0.0mg<br><br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|            | Ebéd B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;)</b><br>EN:147.4kcal ZS:3.8g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:3.4g FH:14.6g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><b>Tejföl (7;)</b><br><br>EN:52.8kcal ZS:4.8g TZS:4.0g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Túrós csusza (1;7;)</b><br><br>EN:641.8kcal ZS:27.5g TZS:11.7g SZH:73.8g CK:5.3g FH:22.3g SÓ:1.6g CA:40.0mg<br><b>Alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                                                                                                                                                        | <b>Erőleves</b><br>EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g CA:0.0mg<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br><br>EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g<br><br><b>Pulykaapró feltét (1;)</b><br><br>EN:218.4kcal ZS:11.6g TZS:2.0g SZH:9.9g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:2.4g CA:0.0mg<br><b>Vegyesfőzelék (1;7;)</b><br>EN:258.5kcal ZS:4.8g TZS:1.2g SZH:41.8g CK:18.0g FH:10.2g SÓ:1.1g CA:82.5mg<br><b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g<br><b>Túró rudi (6;7;)</b><br>EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg | <b>Magyaros karfiolleves (1;3;)</b><br>EN:248.1kcal ZS:16.1g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.4g CA:0.0mg<br><b>Sajtos halfilé (4;7;)</b><br><br>EN:113.7kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:2.8g CA:3.9mg<br><b>Párolt rizs köret</b><br><br>EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g<br><br><b>Mini majonéz (3;10;)</b><br>EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g                                                                                              | <b>Tojásleves (1;3;)</b><br>EN:229.1kcal ZS:20.6g TZS:2.9g SZH:5.9g CK:0.0g FH:4.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg<br><b>Fokhagymás csirkemell (1;)</b><br>EN:182.2kcal ZS:6.4g TZS:1.3g SZH:8.1g CK:0.0g FH:21.6g SÓ:1.2g<br><br><b>Parajmártás (1;7;)</b><br><br>EN:281.4kcal ZS:16.7g TZS:2.9g SZH:25.7g CK:9.2g FH:6.9g SÓ:1.2g CA:132.0mg<br><b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b><br>EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g<br><br><b>Nektarin</b><br>EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g | <b>Zöldségkrémleves (1;7;9;)</b><br>EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g CA:0.0mg<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><br><b>Bolognai spagetti sertés (1;)</b><br>EN:1006.9kcal ZS:32.4g TZS:10.9g SZH:133.1g CK:41.4g FH:46.1g SÓ:19.8g CA:0.0mg<br><b>Reszelt sajt (7;)</b><br>EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg | <b>Citromos almaleves (1;7;)</b><br>EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Brassói aprópecsenye (1;12;)</b><br>EN:622.2kcal ZS:28.2g TZS:7.9g SZH:59.3g CK:0.0g FH:26.1g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><b>Cékla saláta * (10;)</b><br>EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g | <b>Vajgaluskaleves (1;3;)</b><br>EN:69.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g<br><br><b>Marhapörkölt</b><br><br>EN:218.8kcal ZS:14.2g TZS:3.1g SZH:5.3g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><b>Galuska köret (1;3;)</b><br><br>EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g<br><b>Csalamádé * (10;12;)</b><br>EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g |  |

| Hétfő<br>06.16                                                                                           | Kedd<br>06.17                                                                                            | Szerda<br>06.18                                                                                            | Csütörtök<br>06.19                                                                                        | Péntek<br>06.20                                                                                           | Szombat<br>06.21                                                                                        | Vasárnap<br>06.22                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EN: 1565.2 kcal; ZS: 54.5 g; TZS: 27.0 g; SZH: 191.5 g; CK: 53.6 g; FH: 70.7 g; SÓ: 5.7 g; CA: 460.0 mg; | EN: 1970.5 kcal; ZS: 44.1 g; TZS: 14.2 g; SZH: 294.5 g; CK: 73.6 g; FH: 88.7 g; SÓ: 14.2 g; CA: 82.5 mg; | EN: 2199.8 kcal; ZS: 85.1 g; TZS: 18.4 g; SZH: 205.9 g; CK: 25.5 g; FH: 115.2 g; SÓ: 15.1 g; CA: 288.0 mg; | EN: 2044.3 kcal; ZS: 93.2 g; TZS: 17.9 g; SZH: 191.7 g; CK: 13.7 g; FH: 95.3 g; SÓ: 10.3 g; CA: 132.0 mg; | EN: 2355.7 kcal; ZS: 89.7 g; TZS: 36.7 g; SZH: 287.5 g; CK: 56.3 g; FH: 98.2 g; SÓ: 29.4 g; CA: 320.0 mg; | EN: 2071.5 kcal; ZS: 53.7 g; TZS: 19.5 g; SZH: 318.6 g; CK: 131.6 g; FH: 71.2 g; SÓ: 6.6 g; CA: 0.0 mg; | EN: 1826.6 kcal; ZS: 85.1 g; TZS: 21.4 g; SZH: 175.1 g; CK: 10.2 g; FH: 79.8 g; SÓ: 22.6 g; CA: 0.0 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(teltelt 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.