

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális IDŐS XI		26.hét 2025.06.23.-2025.06.29.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27	Szombat 06.28	Vasárnap 06.29	
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:100.1kcal ZS:7.7g TZS:5.0g SZH:3.1g CK:2.6g FH:4.6g SÓ:0.6g CA:316.3mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Tejeskávé (1;7;) EN:131.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:16.1g CK:14.5g FH:8.5g SÓ:0.3g CA:300.0mg Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g CA:3.4mg Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Limonádé EN:22.8kcal SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g Füstölt-főtt császárszalonna EN:238.2kcal ZS:22.5g TZS:9.0g SZH:0.7g CK:0.3g FH:8.2g SÓ:1.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Kakaó (7;) EN:145.5kcal ZS:4.7g TZS:3.1g SZH:16.1g CK:16.0g FH:10.1g SÓ:0.3g CA:360.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros túrókrém (7;) EN:100.8kcal ZS:6.6g TZS:4.1g SZH:1.6g CK:1.4g FH:7.8g SÓ:0.3g CA:46.8mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vajas croissant (1;3;7;) EN:361.0kcal ZS:18.1g TZS:10.0g SZH:41.4g CK:5.1g FH:7.2g SÓ:0.6g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bundás kenyér (1;3;) EN:439.9kcal ZS:20.4g TZS:2.3g SZH:51.7g CK:1.1g FH:10.1g SÓ:1.0g		
	Tízórai	Őszibarack EN:82.0kcal ZS:0.2g SZH:18.0g CK:18.0g FH:1.4g	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Vanília puding habos 175g (7;) EN:154.0kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:27.7g CK:21.7g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:134.8mg	
Ebéd A	Legényfogó leves (1;7;) EN:592.8kcal ZS:43.8g TZS:12.9g SZH:20.7g CK:2.9g FH:28.1g SÓ:3.4g CA:9.0mg Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:554.2kcal ZS:9.3g TZS:0.7g SZH:98.7g CK:23.8g FH:13.7g SÓ:1.9g Fahéj szorát EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körte EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:124.9kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.3g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:287.1kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg Füstölt főtt tarja EN:313.2kcal ZS:24.0g TZS:9.6g SZH:1.4g CK:0.6g FH:22.9g SÓ:4.7g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Almákrémleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sült csirkecomb EN:607.5kcal ZS:42.5g TZS:13.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:51.9g SÓ:2.2g CA:0.0mg Párolt zöldségköret EN:190.8kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:28.8g SÓ:1.0g Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g Rakott kelkáposzta (7;) EN:537.4kcal ZS:25.3g TZS:8.6g SZH:51.9g CK:1.3g FH:25.5g SÓ:1.7g CA:0.0mg Nektarin EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:303.8kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.5g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.9g CA:0.0mg Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:615.8kcal ZS:51.5g TZS:10.1g SZH:14.1g CK:1.1g FH:23.4g SÓ:1.8g CA:22.5mg Tészta köret (1;) EN:756.9kcal ZS:31.6g TZS:3.1g SZH:90.5g CK:5.9g FH:21.2g SÓ:1.4g Pite almás 120g (1;3;) EN:125.5kcal ZS:4.7g TZS:2.1g SZH:20.4g CK:7.6g FH:1.4g SÓ:0.0g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:236.5kcal ZS:13.6g TZS:4.5g SZH:23.0g CK:3.7g FH:4.9g SÓ:1.6g CA:0.0mg Pirított tészta (1;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g Óvári csirkemell (1;7;) EN:350.4kcal ZS:19.1g TZS:5.2g SZH:7.9g CK:0.4g FH:34.9g SÓ:0.9g CA:87.5mg Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	Zselici húsleves (3;9;) EN:92.3kcal ZS:4.8g TZS:1.6g SZH:5.2g CK:2.4g FH:6.8g SÓ:1.0g Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g Francia rakott burgonya (1;3;6;7;12;) EN:459.5kcal ZS:16.1g TZS:6.7g SZH:53.8g CK:3.3g FH:16.0g SÓ:2.0g CA:226.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		
	Ebéd B	Legényfogó leves (1;7;) EN:592.8kcal ZS:43.8g TZS:12.9g SZH:20.7g CK:2.9g FH:28.1g SÓ:3.4g CA:9.0mg Káposztás kocka (1;) EN:620.6kcal ZS:11.3g TZS:1.4g SZH:108.5g CK:10.9g FH:20.6g SÓ:2.3g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:124.9kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.3g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg Húsgombóc (3;) EN:423.4kcal ZS:8.0g TZS:2.7g SZH:54.3g CK:0.0g FH:32.6g SÓ:1.6g	Almákrémleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:1194.2kcal ZS:84.6g TZS:12.3g SZH:70.2g CK:0.5g FH:35.9g SÓ:2.6g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:171.9kcal ZS:10.4g TZS:1.2g SZH:15.8g CK:3.7g FH:3.0g SÓ:1.4g Sertés pörkölt EN:238.9kcal ZS:13.3g TZS:2.8g SZH:6.1g CK:0.0g FH:22.0g SÓ:2.5g CA:0.0mg	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:303.8kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.5g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.9g CA:0.0mg Édes-savanyú csirkeragu EN:373.4kcal ZS:12.1g TZS:2.4g SZH:41.2g CK:34.3g FH:22.0g SÓ:1.9g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:236.5kcal ZS:13.6g TZS:4.5g SZH:23.0g CK:3.7g FH:4.9g SÓ:1.6g CA:0.0mg Pirított tészta (1;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.3g CK:0.5g FH:2.0g SÓ:0.4g	Zselici húsleves (3;9;) EN:92.3kcal ZS:4.8g TZS:1.6g SZH:5.2g CK:2.4g FH:6.8g SÓ:1.0g Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális IDŐS XI		26.hét 2025.06.23.-2025.06.29.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27	Szombat 06.28	Vasárnap 06.29	
Ebéd B	Körte	Karalábefőzelék (1;7;)	Burgonyapüré (7;12;)	Bulgur köret (1;)	Párolt rizs köret	Csőben sült zöldbab (1;3;7;)	Tojásos galuska (1;3;7;)		
	EN:130.0kcal SZH:30.0g CK:3.8g FH:1.0g	EN:235.9kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:28.4g CK:16.4g FH:5.8g SÓ:1.7g CA:33.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g CA:284.1mg Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g Nektarin EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g Pite almás 120g (1;3;) EN:125.5kcal ZS:4.7g TZS:2.1g SZH:20.4g CK:7.6g FH:1.4g SÓ:0.0g	EN:274.9kcal ZS:12.6g TZS:6.2g SZH:23.1g CK:9.2g FH:15.1g SÓ:1.6g CA:181.5mg Párolt pulykamell EN:131.5kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:0.1g CK:0.1g FH:24.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg	EN:436.2kcal ZS:8.9g TZS:1.8g SZH:68.0g CK:3.7g FH:17.5g SÓ:2.8g CA:48.0mg Fejes saláta EN:20.8kcal ZS:0.2g SZH:3.5g CK:2.0g FH:1.1g SÓ:0.5g		
Uzsonna	Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Nektarin EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Réteges joghurt (7;) EN:157.5kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:27.0g CK:27.0g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:180.0mg	Piskóta rolád (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	Meggy EN:91.5kcal SZH:21.0g CK:21.0g FH:1.2g SÓ:0.0g	Natúr joghurt (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 Zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	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 Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		
Vacsora	Bécsi felvágott EN:145.5kcal ZS:13.0g TZS:5.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:191.4kcal ZS:18.0g TZS:11.4g SZH:2.3g CK:1.7g FH:1.4g SÓ:0.1g CA:45.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g CA:215.6mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Paprikás csemege szalámi EN:240.0kcal ZS:22.5g TZS:9.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kaliforniai paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g CK:1.9g FH:1.1g	Paradicsomos halkrém (4;) EN:114.2kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:4.1g CK:0.0g FH:11.1g SÓ:2.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Sült oldalas EN:597.2kcal ZS:51.9g TZS:16.9g SZH:1.1g FH:31.3g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Lekváros derelye (1;) EN:651.6kcal ZS:11.1g TZS:2.1g SZH:118.3g CK:23.9g FH:18.1g SÓ:3.4g Porcukor szórat EN:80.0kcal SZH:20.0g CK:19.4g		