

ÉTLAP		Lakossági			25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		G00502 Alk. energiaszegeny			Gyula	
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Ebéd	Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal SZH:28.2g CK:28.2g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:49.9kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:3.6g CK:1.1g FH:0.9g SÓ:1.0g	Zöldségleves (tészta 0) * EN:49.9kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:3.6g CK:1.1g FH:0.9g SÓ:1.0g	Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal SZH:28.2g CK:28.2g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:102.2kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:12.7g CK:2.0g FH:2.8g SÓ:1.5g	
	Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g	Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Grill csirke /comb egész/ Alk EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g	Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g	Rakott káposzta/F rizs 0 /05 (1;7;) EN:382.4kcal ZS:23.5g TZS:8.9g SZH:24.4g CK:1.9g FH:17.3g SÓ:1.0g CA:78.8mg	
	Karalábé főzelék * /fél adag (1;7;) EN:105.0kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:12.1g CK:5.0g FH:2.9g SÓ:0.8g CA:27.0mg	Diab. paradicsommártás/K /05 (1;) EN:94.0kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:14.0g CK:2.8g FH:2.3g SÓ:0.7g	Zelleres almasaláta (kefir) /05 (7;9;10;) EN:52.0kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:7.6g CK:0.8g FH:2.2g SÓ:0.3g CA:22.5mg	Amerikai saláta /fél adag (7;) EN:63.9kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:8.1g CK:1.6g FH:2.1g SÓ:0.8g CA:27.0mg		
Összesítés	EN: 395.5 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 3.0 g; SZH: 40.3 g; CK: 33.2 g; FH: 24.1 g; SÓ: 2.3 g; CA: 27.0 mg;	EN: 348.5 kcal; ZS: 17.0 g; TZS: 3.4 g; SZH: 17.6 g; CK: 4.0 g; FH: 27.8 g; SÓ: 3.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 489.4 kcal; ZS: 31.9 g; TZS: 9.4 g; SZH: 11.5 g; CK: 2.0 g; FH: 34.3 g; SÓ: 3.3 g; CA: 22.5 mg;	EN: 454.1 kcal; ZS: 17.7 g; TZS: 5.6 g; SZH: 39.8 g; CK: 29.8 g; FH: 27.8 g; SÓ: 2.4 g; CA: 27.0 mg;	EN: 484.6 kcal; ZS: 26.8 g; TZS: 9.3 g; SZH: 37.2 g; CK: 3.9 g; FH: 20.0 g; SÓ: 2.6 g; CA: 78.8 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-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. * - édesítőszert tartalmaz.

ÉTLAP		Lakossági			25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		G00521 Alk. epekimélő			Gyula	
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Ebéd	Sárgarépa leves * (1;7;)	Tarhonyaleves/* (1;)	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;)	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;)	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;)	
	EN:219.6kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg	EN:237.5kcal ZS:7.1g TZS:1.4g SZH:34.8g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:1.6g CA:0.0mg	EN:168.9kcal ZS:6.6g TZS:1.4g SZH:17.9g CK:1.6g FH:6.9g SÓ:1.6g	EN:196.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.4g CK:0.4g FH:4.3g SÓ:1.5g	EN:102.2kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:12.7g CK:2.0g FH:2.8g SÓ:1.5g	
	Natúr hal (tonhal) (1;4;)	Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)	Főtt sertéshús(comb)	Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;)	Majorannás pulykaragu diétás (1;7;)	
	EN:259.6kcal ZS:16.4g TZS:2.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:1.8g	EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g	EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g	EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g	EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg	
	Burgonyapüre (280 g) (7;)	Parajfőzelék (diétás) * (1;7;)	Almamártás/B (1;7;)	Salátafőzelék/F diéta (1;7;)	Párolt rizsköret	
	EN:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg	EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g SÓ:1.6g CA:120.0mg	EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg	EN:344.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg	EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	
	Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG	Kenyér 0.05 KG (1;6;)	Píritott dara (40g) (1;)	Kenyér 0.05 KG (1;6;)	Őszibarack bef.felezett 0.08 KG	
	EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g	EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g SÓ:1.5g	EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g	
	Nápolyi 0.05 KG (1;6;)	Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;)	Kenyér 0.05 KG (1;6;)	Babapiskóta 0.10 KG (1;3;)	Kenyér 0.05 KG (1;6;)	
	EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	EN:408.0kcal ZS:4.3g SZH:83.2g CK:37.4g FH:9.2g	EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	
Összesítés	EN: 1250.8 kcal; ZS: 48.3 g; TZS: 15.2 g; SZH: 151.6 g; CK: 43.2 g; FH: 40.3 g; SÓ: 5.2 g; CA: 204.0 mg;	EN: 990.0 kcal; ZS: 27.3 g; TZS: 8.8 g; SZH: 128.2 g; CK: 26.6 g; FH: 49.8 g; SÓ: 5.7 g; CA: 176.7 mg;	EN: 913.8 kcal; ZS: 25.9 g; TZS: 8.9 g; SZH: 123.0 g; CK: 38.2 g; FH: 38.6 g; SÓ: 5.0 g; CA: 42.0 mg;	EN: 1349.5 kcal; ZS: 33.8 g; TZS: 7.2 g; SZH: 209.5 g; CK: 62.0 g; FH: 46.2 g; SÓ: 5.4 g; CA: 84.0 mg;	EN: 910.4 kcal; ZS: 25.6 g; TZS: 6.0 g; SZH: 129.9 g; CK: 13.9 g; FH: 38.4 g; SÓ: 5.5 g; CA: 24.0 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-Rákkfélek; 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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Ebéd	Karalábé leves * (1;7;) EN:144.4kcal ZS:9.1g TZS:3.4g SZH:10.9g CK:3.7g FH:3.2g SÓ:1.5g CA:36.0mg Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Petr. burg. (200 g) EN:229.8kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Tarhonyaleves/* /075 (1;) EN:178.1kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:26.1g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg Húsgombóc (diétás) (20 g rizs) (3;) EN:292.8kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:15.5g FH:14.9g SÓ:1.6g Diab. paradicsommártás/K /05 (1;) EN:94.0kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:14.0g CK:2.8g FH:2.3g SÓ:0.7g	Diab. gombaleves (tejfölös)* (1;3;7;) EN:204.7kcal ZS:9.0g TZS:2.8g SZH:20.1g CK:0.9g FH:8.8g SÓ:1.6g CA:63.0mg Fokhagymás aprópecsenye (1;) EN:895.9kcal ZS:88.5g TZS:15.4g SZH:2.6g CK:0.0g FH:22.0g SÓ:1.7g Tepsis burgonya /05 EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:0.8g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Májgaluska leves* (cs.máj)/fél adag (1;3;) EN:102.9kcal ZS:3.4g TZS:0.9g SZH:9.3g CK:0.5g FH:7.5g SÓ:0.8g Diab. milánói makaróni (6 dkg tészta) (1;7;) EN:633.1kcal ZS:32.0g TZS:11.6g SZH:51.1g CK:6.3g FH:34.8g SÓ:2.4g CA:250.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:102.2kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:12.7g CK:2.0g FH:2.8g SÓ:1.5g Rakott káposzta/F édeskáposztaB+A (1;7;) EN:749.4kcal ZS:46.1g TZS:19.6g SZH:50.2g CK:6.5g FH:32.0g SÓ:2.1g CA:289.5mg Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Összesítés	EN: 637.2 kcal; ZS: 29.7 g; TZS: 8.2 g; SZH: 52.8 g; CK: 4.9 g; FH: 34.2 g; SÓ: 5.6 g; CA: 36.0 mg;	EN: 564.9 kcal; ZS: 27.4 g; TZS: 7.0 g; SZH: 55.6 g; CK: 3.5 g; FH: 21.3 g; SÓ: 3.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1249.4 kcal; ZS: 97.8 g; TZS: 18.2 g; SZH: 51.7 g; CK: 2.1 g; FH: 35.0 g; SÓ: 5.0 g; CA: 63.0 mg;	EN: 736.0 kcal; ZS: 35.4 g; TZS: 12.5 g; SZH: 60.4 g; CK: 6.8 g; FH: 42.3 g; SÓ: 3.2 g; CA: 250.0 mg;	EN: 886.7 kcal; ZS: 49.8 g; TZS: 20.0 g; SZH: 69.9 g; CK: 8.5 g; FH: 35.1 g; SÓ: 3.6 g; CA: 289.5 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-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.

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Ebéd	Só 0 sárgarépa leves* (7;) EN:132.2kcal ZS:6.2g TZS:1.5g SZH:15.9g CK:10.5g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:60.0mg Só 0 rántott hal (tonhal) (1;3;4;) EN:780.8kcal ZS:63.0g TZS:7.8g SZH:30.2g CK:0.4g FH:21.6g SÓ:0.7g Só 0 petr. burgonya (250 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:0.0g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Só 0 tarhonyaleves (1;) EN:199.3kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:30.8g CK:0.7g FH:4.6g SÓ:0.0g Só 0 húsgombóc (diétás) (3;) EN:317.9kcal ZS:21.1g TZS:6.2g SZH:15.5g FH:16.7g SÓ:0.1g Só 0 paradicsommártás/K (1;) EN:324.8kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:61.0g CK:38.5g FH:5.4g SÓ:0.0g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Só 0 pulykaragu leves* (pu.comb) (1;3;) EN:259.3kcal ZS:12.6g TZS:2.1g SZH:17.2g CK:1.4g FH:17.8g SÓ:0.2g Só 0 sertéssült EN:179.8kcal ZS:8.3g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Só 0 burgonyapüre (200g) (7;) EN:307.9kcal ZS:10.2g TZS:5.3g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Só 0 májgaluska leves* (cs.máj) (1;3;) EN:205.7kcal ZS:6.8g TZS:1.8g SZH:18.7g CK:1.0g FH:14.9g SÓ:0.1g CA:0.0mg Só 0 túrós tészta (1;7;) EN:641.5kcal ZS:26.6g TZS:12.1g SZH:75.6g CK:7.1g FH:23.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:117.2kcal ZS:3.6g TZS:0.5g SZH:16.4g CK:1.2g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 majorannás pu.ragu (1;7;) EN:245.5kcal ZS:16.5g TZS:4.8g SZH:4.0g CK:0.5g FH:19.6g SÓ:0.2g CA:24.0mg Só 0 párolt rizsköret (100g) EN:511.8kcal ZS:18.7g TZS:2.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Összesítés	EN: 1466.1 kcal; ZS: 79.6 g; TZS: 10.4 g; SZH: 139.7 g; CK: 24.5 g; FH: 36.8 g; SÓ: 1.6 g; CA: 60.0 mg;	EN: 962.5 kcal; ZS: 32.9 g; TZS: 7.6 g; SZH: 131.4 g; CK: 40.0 g; FH: 31.0 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 933.0 kcal; ZS: 31.8 g; TZS: 9.9 g; SZH: 96.6 g; CK: 19.2 g; FH: 55.1 g; SÓ: 1.3 g; CA: 120.0 mg;	EN: 967.7 kcal; ZS: 33.9 g; TZS: 14.0 g; SZH: 118.3 g; CK: 8.9 g; FH: 42.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 120.0 mg;	EN: 1038.1 kcal; ZS: 39.3 g; TZS: 7.5 g; SZH: 133.6 g; CK: 13.1 g; FH: 36.9 g; SÓ: 1.0 g; CA: 24.0 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-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.

Hétfő
06.16Kedd
06.17Szerda
06.18Csütörtök
06.19Péntek
06.20Gluténmentes
ébred**G.G. zöldbablev.* (7;)**EN:152.1kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:18.3g CK:3.3g
FH:3.2g SÓ:1.8g CA:6.0mg**G.G. Budapest sertésragu**EN:449.6kcal ZS:30.5g TZS:8.6g SZH:13.2g
CK:0.0g FH:27.8g SÓ:2.0g CA:9.0mg**G.G. sült burgonya (250g)**EN:584.4kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:65.7g
FH:8.9g SÓ:1.5g**Csemege uborka**EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g
SÓ:0.9g**G.G. kenyér /házi/ 50 g**EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g
FH:1.3g SÓ:1.2g**Alma /F 0.10 KG**

EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

G.G. zöldborsó leves*EN:237.3kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:34.2g CK:4.5g
FH:9.6g SÓ:1.6g**G.G. rizseshús (pu. zöldséges)**EN:468.9kcal ZS:13.3g TZS:2.4g SZH:55.5g
CK:0.8g FH:30.6g SÓ:1.8g**Csemege uborka**EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g
SÓ:0.9g**G.G. kenyér /házi/ 50 g**EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g
FH:1.3g SÓ:1.2g**Alma /F 0.10 KG**

EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

G.G. paradicsom leves/KEN:217.3kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:36.3g
CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.5g**G.G. rántott csirkemell (3;7;)**EN:794.0kcal ZS:59.3g TZS:7.6g SZH:38.6g
CK:1.8g FH:24.9g SÓ:1.9g CA:24.0mg**G.G. sült burgonya (250g)**EN:584.4kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:65.7g
FH:8.9g SÓ:1.5g**Alma befőtt 0.08 KG**

EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g

G.G. kenyér /házi/ 50 gEN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g
FH:1.3g SÓ:1.2g**Alma /F 0.10 KG**

EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

G.G. zöldségleves*EN:124.0kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:2.4g
FH:2.3g SÓ:1.5g**G.G. grill csirkecomb egész**EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g
FH:31.2g SÓ:2.0g**G.G. kelkáposzta főzelék/F**EN:323.4kcal ZS:6.5g TZS:0.6g SZH:51.6g CK:1.3g
FH:11.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg**G.G. kenyér /házi/ 50 g**EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g
FH:1.3g SÓ:1.2g**Alma /F 0.10 KG**

EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

G.G. erdei gyüm.leves/mix* (7;)EN:379.1kcal ZS:7.8g TZS:5.1g SZH:71.5g
CK:57.6g FH:2.6g SÓ:1.7g CA:67.5mg**G.G. sertés pörkölt**EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g
CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg**G.G. galuska (kukoricaliszt) (3;)**EN:606.3kcal ZS:14.7g TZS:1.9g SZH:102.6g
CK:1.4g FH:13.6g SÓ:1.5g**Csemege uborka**EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g
SÓ:0.9g**G.G. kenyér /házi/ 50 g**EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g
FH:1.3g SÓ:1.2g**Alma /F 0.10 KG**

EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

Összesítés

EN: 1368.5 kcal; ZS: 66.4 g; TZS: 12.9 g; SZH: 138.7 g; CK: 7.1 g; FH: 42.0 g; SÓ: 7.4 g; CA: 15.0 mg;

EN: 888.7 kcal; ZS: 19.2 g; TZS: 3.1 g; SZH: 131.0 g; CK: 9.1 g; FH: 42.3 g; SÓ: 5.5 g;

EN: 1836.0 kcal; ZS: 95.3 g; TZS: 11.4 g; SZH: 194.2 g; CK: 36.8 g; FH: 38.0 g; SÓ: 6.2 g; CA: 24.0 mg;

EN: 1009.5 kcal; ZS: 39.8 g; TZS: 9.8 g; SZH: 106.5 g; CK: 6.3 g; FH: 46.4 g; SÓ: 6.7 g; CA: 0.0 mg;

EN: 1578.2 kcal; ZS: 57.2 g; TZS: 19.6 g; SZH: 218.5 g; CK: 62.7 g; FH: 40.4 g; SÓ: 7.3 g; CA: 67.5 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-Rákkfélék; 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, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő
06.16Kedd
06.17Szerda
06.18Csütörtök
06.19Péntek
06.20

Gluténmentes ebéd

G.G. tej 0 zöldbableves*EN:141.8kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:18.2g CK:3.2g
FH:3.0g SÓ:1.8g CA:0.0mg**G.G. tej 0 Budapest sertésragu**EN:449.6kcal ZS:30.5g TZS:8.6g SZH:13.2g
CK:0.0g FH:27.8g SÓ:2.0g CA:9.0mg**G.G. sült burgonya (250g)**EN:584.4kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:65.7g
FH:8.9g SÓ:1.5g**Csemege uborka**EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g
SÓ:0.9g**G.G. kenyér /házi/ 50 g**EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g
FH:1.3g SÓ:1.2g**Alma /F 0.10 KG**

EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

G.G. zöldborsó leves*EN:237.3kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:34.2g CK:4.5g
FH:9.6g SÓ:1.6g**G.G. rizseshús (pu. zöldséges)**EN:468.9kcal ZS:13.3g TZS:2.4g SZH:55.5g
CK:0.8g FH:30.6g SÓ:1.8g**Csemege uborka**EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g
SÓ:0.9g**G.G. kenyér /házi/ 50 g**EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g
FH:1.3g SÓ:1.2g**Alma /F 0.10 KG**

EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

G.G. tej 0 paradicsom leves/KEN:183.5kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:29.3g
CK:20.8g FH:1.4g SÓ:1.7g**G.G. tej 0 rántott csirkemell (10 dkg) (3;)**EN:771.5kcal ZS:59.0g TZS:7.3g SZH:30.3g
CK:0.8g FH:27.8g SÓ:1.9g**G.G. sült burgonya (250g)**EN:584.4kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:65.7g
FH:8.9g SÓ:1.5g**Alma befőtt 0.08 KG**

EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g

G.G. kenyér /házi/ 50 gEN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g
FH:1.3g SÓ:1.2g**Alma /F 0.10 KG**

EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

G.G. zöldségleves*EN:124.0kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:14.6g CK:2.4g
FH:2.3g SÓ:1.5g**G.G. grill csirkecomb egész**EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g
FH:31.2g SÓ:2.0g**G.G. tej 0 kelkáposzta főzelék**EN:323.4kcal ZS:6.5g TZS:0.6g SZH:51.6g CK:1.3g
FH:11.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg**G.G. kenyér /házi/ 50 g**EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g
FH:1.3g SÓ:1.2g**Alma /F 0.10 KG**

EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

G.G. tej 0 erdei gyüm.leves/mix*EN:293.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:69.4g
CK:55.4g FH:0.8g SÓ:1.7g CA:0.0mg**G.G. tej 0 sertéspörkölt**EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g
CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg**G.G. galuska (kukoricaliszt) (3;)**EN:606.3kcal ZS:14.7g TZS:1.9g SZH:102.6g
CK:1.4g FH:13.6g SÓ:1.5g**Csemege uborka**EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g
SÓ:0.9g**G.G. kenyér /házi/ 50 g**EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g
FH:1.3g SÓ:1.2g**Alma /F 0.10 KG**

EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g

Összesítés

EN: 1358.2 kcal; ZS: 65.4 g; TZS: 12.3 g; SZH: 138.5 g; CK: 7.0 g; FH: 41.9 g; SÓ: 7.4 g; CA: 9.0 mg;

EN: 888.7 kcal; ZS: 19.2 g; TZS: 3.1 g; SZH: 131.0 g; CK: 9.1 g; FH: 42.3 g; SÓ: 5.5 g;

EN: 1779.6 kcal; ZS: 94.9 g; TZS: 11.1 g; SZH: 178.9 g; CK: 36.3 g; FH: 40.1 g; SÓ: 6.3 g;

EN: 1009.5 kcal; ZS: 39.8 g; TZS: 9.8 g; SZH: 106.5 g; CK: 6.3 g; FH: 46.4 g; SÓ: 6.7 g; CA: 0.0 mg;

EN: 1492.9 kcal; ZS: 49.7 g; TZS: 14.5 g; SZH: 216.3 g; CK: 60.6 g; FH: 38.5 g; SÓ: 7.3 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(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-Rákkfélék; 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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Lakossági G00592 Alk. vegetáriánus		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22. Gyula	
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	
Ebéd	Karalábé leves * (1;7;) EN:144.4kcal ZS:9.1g TZS:3.4g SZH:10.9g CK:3.7g FH:3.2g SÓ:1.5g CA:36.0mg Rántott sajt (Trap) (1;3;7;) EN:615.3kcal ZS:54.9g TZS:15.5g SZH:8.7g CK:0.1g FH:21.9g SÓ:1.7g CA:520.0mg Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tarhonyaleves (diétás) veg. (1;) EN:236.4kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:38.3g CK:0.8g FH:5.8g SÓ:1.5g Szójagombóc (hús 0) (3;6;) EN:256.9kcal ZS:11.4g TZS:0.7g SZH:21.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Paradicsom mártás/K (1;) EN:325.3kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:61.1g CK:38.5g FH:5.4g SÓ:1.5g Sós burgonya (150 g) EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Zöldségleves* /veget./ (1;3;) EN:139.4kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:19.7g CK:2.1g FH:4.1g SÓ:1.5g Gombapörkölt * EN:156.9kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:9.1g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:1.7g CA:90.0mg Tepsis burgonya EN:440.1kcal ZS:10.0g TZS:1.0g SZH:69.9g FH:9.5g SÓ:1.5g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:196.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.4g CK:0.4g FH:4.3g SÓ:1.5g Milánói makaróni/K (hús 0) gombás (1;7;) EN:472.8kcal ZS:13.1g TZS:3.9g SZH:68.1g CK:9.8g FH:19.9g SÓ:5.4g CA:152.5mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:102.2kcal ZS:3.3g TZS:0.4g SZH:12.7g CK:2.0g FH:2.8g SÓ:1.5g Szójas rakott káposzta/F (1;6;7;) EN:421.4kcal ZS:17.0g TZS:5.3g SZH:50.0g CK:1.8g FH:15.4g SÓ:1.5g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g		
	Összesítés	EN: 1253.3 kcal; ZS: 74.4 g; TZS: 20.0 g; SZH: 100.3 g; CK: 5.7 g; FH: 37.3 g; SÓ: 6.3 g; CA: 556.0 mg;	EN: 1108.3 kcal; ZS: 23.5 g; TZS: 2.1 g; SZH: 178.1 g; CK: 40.1 g; FH: 36.1 g; SÓ: 6.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 864.7 kcal; ZS: 22.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 124.2 g; CK: 4.1 g; FH: 30.4 g; SÓ: 6.5 g; CA: 90.0 mg;	EN: 789.9 kcal; ZS: 18.6 g; TZS: 4.6 g; SZH: 122.5 g; CK: 11.0 g; FH: 28.4 g; SÓ: 7.6 g; CA: 152.5 mg;	EN: 644.1 kcal; ZS: 20.7 g; TZS: 5.7 g; SZH: 86.8 g; CK: 4.6 g; FH: 22.5 g; SÓ: 3.8 g; CA: 60.0 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-Rákkfélek; 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, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.