

Hétfő
06.23Kedd
06.24Szerda
06.25Csütörtök
06.26Péntek
06.27

Ebéd

Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L

EN:135.0kcal SZH:28.2g CK:28.2g

Rakott karfiol (rizs 0) * /05 (1;3;7;)EN:222.4kcal ZS:15.1g TZS:4.3g SZH:5.9g CK:3.6g
FH:14.6g SÓ:0.9g CA:25.5mg**Zöldségleves (tészta 0) ***EN:49.9kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:3.6g CK:1.1g
FH:0.9g SÓ:1.0g**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**Ananászos zeller saláta/ F /05 (7;9;)**EN:94.3kcal ZS:1.2g TZS:0.6g SZH:17.2g CK:0.9g
FH:2.2g SÓ:0.1g CA:27.0mg**Zöldségleves (tészta 0) ***EN:49.9kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:3.6g CK:1.1g
FH:0.9g SÓ:1.0g**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**Grill zöldség* (rizs 0) /fél adag (7;)**EN:175.1kcal ZS:14.9g TZS:2.1g SZH:5.6g CK:2.9g
FH:2.4g SÓ:0.3g CA:0.3mg**Sertésragu leves* (tészta 0)**EN:121.0kcal ZS:4.4g TZS:1.5g SZH:1.7g CK:0.6g
FH:16.8g SÓ:1.6g**Grill csirke(mellfilé) (10 dkg)**

EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g

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**Zöldségleves (tészta 0) ***EN:49.9kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:3.6g CK:1.1g
FH:0.9g SÓ:1.0g**Natúr sertésszelet (1;)**EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g
FH:25.7g SÓ:1.7g**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

Összesítés

EN: 357.4 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 4.3 g; SZH: 34.1 g;
CK: 31.8 g; FH: 14.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 25.5 mg;EN: 531.7 kcal; ZS: 31.9 g; TZS: 9.5 g; SZH: 21.1 g;
CK: 2.1 g; FH: 34.3 g; SÓ: 3.1 g; CA: 27.0 mg;EN: 612.4 kcal; ZS: 45.6 g; TZS: 11.1 g; SZH: 9.5 g;
CK: 4.0 g; FH: 34.5 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.3 mg;EN: 340.3 kcal; ZS: 13.9 g; TZS: 4.3 g; SZH: 9.8 g;
CK: 2.1 g; FH: 40.2 g; SÓ: 4.0 g; CA: 27.0 mg;EN: 410.1 kcal; ZS: 22.8 g; TZS: 6.2 g; SZH: 19.2 g;
CK: 6.2 g; FH: 29.5 g; SÓ: 3.5 g; CA: 27.0 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, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Lakossági G00521 Alk. epekimélő		26.hét 2025.06.23.-2025.06.29. Gyula	
Gasztvital		Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27	
Ebéd	Csontleves(dieta)(betettel) * (1;3;) EN:168.9kcal ZS:6.6g TZS:1.4g SZH:17.9g CK:1.6g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Almamártás/B (1;7;) EN:301.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg Píritott dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g 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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Píritott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Párolt csirke(mell) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.1kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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 Babapiskóta 0.10 KG (1;3;) EN:408.0kcal ZS:4.3g SZH:83.2g CK:37.4g FH:9.2g	Almaleves/B (1;7;) EN:256.5kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:259.6kcal ZS:16.4g TZS:2.6g SZH:7.1g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:1.8g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg 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	Sertésragu leves* (1;3;) EN:183.7kcal ZS:5.3g TZS:1.8g SZH:10.4g CK:1.2g FH:20.6g SÓ:1.7g Kölesfelfújt (3;7;) EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g SÓ:1.3g CA:360.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;) EN:212.5kcal ZS:11.4g TZS:3.8g SZH:19.9g CK:1.9g FH:4.8g SÓ:1.6g Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:288.1kcal ZS:6.6g TZS:1.9g SZH:47.8g CK:16.8g FH:7.5g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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 Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg		
	Összesítés	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: 1172.0 kcal; ZS: 20.7 g; TZS: 3.8 g; SZH: 181.8 g; CK: 47.6 g; FH: 56.7 g; SÓ: 5.8 g; CA: 72.0 mg;	EN: 1152.7 kcal; ZS: 32.9 g; TZS: 11.4 g; SZH: 161.8 g; CK: 52.9 g; FH: 38.4 g; SÓ: 5.1 g; CA: 150.0 mg;	EN: 935.3 kcal; ZS: 22.7 g; TZS: 10.8 g; SZH: 133.0 g; CK: 52.2 g; FH: 44.9 g; SÓ: 3.7 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1140.6 kcal; ZS: 49.1 g; TZS: 15.6 g; SZH: 127.4 g; CK: 39.6 g; FH: 41.7 g; SÓ: 6.1 g; CA: 128.7 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		Lakossági			26.hét 2025.06.23.-2025.06.29.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		G00531 Alk. diabetes N.			Gyula	
GasztroVital		Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Ebéd	Csontleves gazdagon (csigatészta) (1;3;) EN:115.6kcal ZS:2.8g TZS:0.6g SZH:16.6g CK:1.0g FH:4.6g SÓ:1.5g	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Karfiol leves * (1;7;) EN:171.1kcal ZS:9.8g TZS:3.5g SZH:13.7g CK:2.7g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Magyaros csirkeragu leves /075 (1;3;) EN:215.0kcal ZS:9.2g TZS:1.5g SZH:18.2g CK:0.3g FH:13.2g SÓ:1.4g CA:10.1mg	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	
	Rakott karfiol * (1;3;7;) EN:685.0kcal ZS:40.3g TZS:15.5g SZH:46.4g CK:9.3g FH:30.9g SÓ:1.8g CA:108.0mg	Húskrokett (bélszínroló Alk.) /fél adag (1;3;) EN:250.2kcal ZS:17.1g TZS:4.8g SZH:11.3g CK:0.1g FH:12.6g SÓ:0.5g	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	Diab. masánszky rizs/B /075 * (3;7;) EN:291.2kcal ZS:10.2g TZS:4.3g SZH:41.2g CK:10.8g FH:8.9g SÓ:0.5g CA:126.0mg	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	
		Diab. zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:264.8kcal ZS:6.2g TZS:1.4g SZH:36.5g CK:1.6g FH:12.1g SÓ:0.1g CA:36.0mg	Grill zöldség* (rizs 0) /fél adag (7;) EN:175.1kcal ZS:14.9g TZS:2.1g SZH:5.6g CK:2.9g FH:2.4g SÓ:0.3g CA:0.3mg		Párolt rizsköret (100 g) 1/2 adag EN:276.6kcal ZS:11.7g TZS:1.3g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:0.7g	
			Petr. burg. (150 g) EN:229.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:1.5g Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	
Összesítés	EN: 800.6 kcal; ZS: 43.0 g; TZS: 16.1 g; SZH: 63.0 g; CK: 10.3 g; FH: 35.5 g; SÓ: 3.3 g; CA: 108.0 mg;	EN: 638.2 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 7.1 g; SZH: 61.9 g; CK: 1.7 g; FH: 27.8 g; SÓ: 2.1 g; CA: 36.0 mg;	EN: 998.1 kcal; ZS: 58.0 g; TZS: 14.7 g; SZH: 63.3 g; CK: 5.5 g; FH: 44.6 g; SÓ: 5.3 g; CA: 24.3 mg;	EN: 506.1 kcal; ZS: 19.3 g; TZS: 5.8 g; SZH: 59.3 g; CK: 11.1 g; FH: 22.1 g; SÓ: 1.9 g; CA: 136.1 mg;	EN: 1044.1 kcal; ZS: 75.8 g; TZS: 20.2 g; SZH: 59.8 g; CK: 4.9 g; FH: 30.1 g; SÓ: 4.8 g; CA: 556.0 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-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő

06.23

Kedd

06.24

Szerda

06.25

Csütörtök

06.26

Péntek

06.27

Ebéd

Só 0 csontleves(diéta)* -Bet- (1;3;)EN:118.9kcal ZS:3.6g TZS:0.5g SZH:16.7g CK:1.2g
FH:3.3g SÓ:0.0g**Só 0 főtt sertéshús**

EN:149.6kcal ZS:5.9g TZS:2.1g FH:22.5g SÓ:0.2g

Só 0 almamártás/B (1;7;)EN:249.4kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:46.8g
CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:24.0mg**Só 0 csurg. tojásleves (1;3;)**EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:11.1g CK:0.0g
FH:2.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg**Só 0 gombás sertéstokány (1;7;)**EN:430.0kcal ZS:35.3g TZS:12.0g SZH:6.4g
CK:0.7g FH:21.0g SÓ:0.2g CA:47.3mg**Só 0 főtt sz.tészta (szarvacska) (1;)**EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g
CK:2.8g FH:9.8g 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 almaleves/B (1;7;)**EN:245.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:48.0g
CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:24.0mg**Só 0 grill csirkecomb egész**EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:31.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg**Só 0 sült burgonya (280g)**EN:558.9kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g
FH:8.3g 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 sertésragu leves* (1;)**EN:156.1kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:8.9g CK:0.9g
FH:18.1g SÓ:0.2g**Kölesfelfújt (3;7;)**EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g SZH:88.5g
CK:40.2g FH:20.0g SÓ:1.3g CA:360.0mg**Fahéjas szórát**EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg**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 grill csirkemell (filé) (10 dkg)**

EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g FH:21.2g SÓ:0.1g

Só 0 sárgarépa főzelék * (1;7;)EN:272.1kcal ZS:6.9g TZS:1.8g SZH:43.9g
CK:16.6g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:72.0mg**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: 517.9 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 5.3 g; SZH: 63.5 g;
CK: 34.7 g; FH: 28.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 24.0 mg;EN: 1031.4 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 14.4 g; SZH: 99.1
g; CK: 4.4 g; FH: 37.8 g; SÓ: 1.0 g; CA: 47.3 mg;EN: 1310.4 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 14.4 g; SZH:
132.8 g; CK: 41.8 g; FH: 45.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 24.0
mg;EN: 907.7 kcal; ZS: 21.8 g; TZS: 10.6 g; SZH: 131.5
g; CK: 51.9 g; FH: 42.4 g; SÓ: 2.2 g; CA: 360.0 mg;EN: 789.5 kcal; ZS: 32.0 g; TZS: 5.3 g; SZH: 84.3 g;
CK: 18.6 g; FH: 36.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 72.0 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
06.23Kedd
06.24Szerda
06.25Csütörtök
06.26Péntek
06.27

Gluténmentes ebéd

G.G. csurgatott tojásleves (3;)
EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g
FH:2.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg

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

Párolt rizsköret

EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g
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 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. burgonyaleves/zölds. -Bet-
EN:185.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:27.8g CK:1.0g
FH:3.0g SÓ:1.7g

G.G. húsgombóc (diéta) (20 g rizs) (3;)

EN:198.0kcal ZS:8.3g TZS:1.8g SZH:15.5g
FH:14.6g SÓ:1.6g

G.G. paradicsom márt./K

EN:191.7kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:32.9g
CK:24.2g FH:1.8g SÓ:1.7g

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. brokkolikréMLEVES* (7;)
EN:76.4kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:12.4g CK:2.0g
FH:2.9g SÓ:1.7g CA:12.0mg

G.G. papr.burgonya (hússal) gal 0

EN:877.0kcal ZS:37.0g TZS:10.9g SZH:93.7g
CK:0.0g FH:31.6g SÓ:2.0g CA:0.0mg

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. sertésragu leves*
EN:221.3kcal ZS:9.1g TZS:2.0g SZH:14.3g CK:1.1g
FH:17.9g SÓ:1.6g

G.G. káposztás kocka (PKU)

EN:800.1kcal ZS:47.2g TZS:5.2g SZH:84.2g
CK:0.8g FH:7.7g SÓ:1.0g

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. 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. tökfőzelék * -Bet- (7;)

EN:258.6kcal ZS:9.7g TZS:3.8g SZH:38.7g CK:6.9g
FH:3.8g SÓ:2.1g CA:60.0mg

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

Összesítés

EN: 1552.9 kcal; ZS: 72.6 g; TZS: 8.9 g; SZH: 182.5 g; CK: 17.4 g; FH: 38.8 g; SÓ: 6.4 g; CA: 24.0 mg;

EN: 750.3 kcal; ZS: 20.6 g; TZS: 3.0 g; SZH: 116.2 g; CK: 27.9 g; FH: 21.2 g; SÓ: 6.1 g;

EN: 1135.9 kcal; ZS: 40.0 g; TZS: 12.3 g; SZH: 147.6 g; CK: 5.8 g; FH: 36.5 g; SÓ: 5.8 g; CA: 12.0 mg;

EN: 1196.1 kcal; ZS: 56.9 g; TZS: 7.3 g; SZH: 138.5 g; CK: 4.6 g; FH: 27.3 g; SÓ: 3.9 g;

EN: 944.7 kcal; ZS: 43.0 g; TZS: 13.0 g; SZH: 93.6 g; CK: 12.0 g; FH: 39.0 g; SÓ: 6.8 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-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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		Lakossági			26.hét 2025.06.23.-2025.06.29.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		G00544 Alk. liszt 0 tej 0			Gyula
Gluténmentes ebéd	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
	G.G. tej 0 tojásleves -Alk.-Bet- (3;) EN:114.8kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:8.8g CK:0.6g FH:2.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg	G.G. tej 0 burg.lev.* zölds. EN:292.6kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:48.8g CK:1.3g FH:5.7g SÓ:1.7g	G.G. tej 0 brokkoli leves EN:55.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:12.2g CK:1.7g FH:2.6g SÓ:1.7g	G.G. sertésragu leves* EN:221.3kcal ZS:9.1g TZS:2.0g SZH:14.3g CK:1.1g FH:17.9g SÓ:1.6g	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. 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. húsgombóc (diéta) (20 g rizs) (3;) EN:198.0kcal ZS:8.3g TZS:1.8g SZH:15.5g FH:14.6g SÓ:1.6g	G.G. papr.burgonya (hússal) gal 0 EN:877.0kcal ZS:37.0g TZS:10.9g SZH:93.7g CK:0.0g FH:31.6g SÓ:2.0g CA:0.0mg	G.G. káposztás kocka (PKU) EN:800.1kcal ZS:47.2g TZS:5.2g SZH:84.2g CK:0.8g FH:7.7g SÓ:1.0g	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
	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	G.G. tej 0 paradicsommártás EN:217.3kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:37.5g CK:21.5g FH:1.6g 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	G.G. tej 0 sárgarépa főzelék * EN:211.2kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:38.0g CK:13.0g FH:2.9g SÓ:2.0g
	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 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g	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. 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
	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	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Összesítés	EN: 1514.0 kcal; ZS: 72.4 g; TZS: 8.6 g; SZH: 170.1 g; CK: 16.1 g; FH: 41.7 g; SÓ: 6.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 882.6 kcal; ZS: 21.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 141.8 g; CK: 25.5 g; FH: 23.7 g; SÓ: 6.4 g;	EN: 1115.3 kcal; ZS: 38.0 g; TZS: 11.0 g; SZH: 147.3 g; CK: 5.6 g; FH: 36.3 g; SÓ: 5.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1196.1 kcal; ZS: 56.9 g; TZS: 7.3 g; SZH: 138.5 g; CK: 4.6 g; FH: 27.3 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 897.3 kcal; ZS: 38.3 g; TZS: 9.7 g; SZH: 92.9 g; CK: 18.0 g; FH: 38.1 g; SÓ: 6.7 g;

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		Lakossági			26.hét 2025.06.23.-2025.06.29.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		G00592 Alk. vegetáriánus			Gyula
Gasztvital	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
Ebéd	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 Szójás rakott karfiol * (1;3;6;7;) EN:420.5kcal ZS:21.3g TZS:6.2g SZH:35.5g CK:7.2g FH:18.7g SÓ:1.6g 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Köménymagleves (veg.) pir.kenyérrel (1;6;) EN:205.7kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:33.3g CK:0.7g FH:5.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg Burgonyakrokkett*(200 g) (1;3;) EN:821.4kcal ZS:57.2g TZS:6.0g SZH:87.2g FH:8.0g SÓ:24.0g Zöldborsófőzelék * (1;7;) EN:395.7kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:51.5g CK:11.1g FH:17.7g SÓ:1.7g 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	Karfiol leves * (1;7;) EN:171.1kcal ZS:9.8g TZS:3.5g SZH:13.7g CK:2.7g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:24.0mg 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. (150 g) fél adag EN:91.3kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:13.8g FH:1.9g SÓ:0.7g Grill zöldség* (rizs 0) /fél adag (7;) EN:175.1kcal ZS:14.9g TZS:2.1g SZH:5.6g CK:2.9g FH:2.4g SÓ:0.3g CA:0.3mg 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	Frankfurti leves (virsli 0) (1;7;) EN:119.8kcal ZS:7.0g TZS:1.9g SZH:9.3g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:1.5g CA:12.0mg Kölesfelfújt (3;7;) EN:590.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g SÓ:1.3g CA:360.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	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 Sült burgonya (300g) 1/2 adag EN:436.7kcal ZS:28.0g TZS:3.0g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:0.8g Párolt rizsköret (100 g) 1/2 adag EN:276.6kcal ZS:11.7g TZS:1.3g SZH:38.8g FH:4.7g SÓ:0.7g Tartármártás (3;7;10;) EN:243.0kcal ZS:22.0g TZS:8.0g SZH:7.6g CK:6.5g FH:1.8g SÓ:1.6g 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: 715.4 kcal; ZS: 25.9 g; TZS: 6.8 g; SZH: 86.2 g; CK: 10.1 g; FH: 27.4 g; SÓ: 3.9 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1543.2 kcal; ZS: 74.1 g; TZS: 10.9 g; SZH: 196.1 g; CK: 12.5 g; FH: 35.4 g; SÓ: 28.5 g; CA: 120.0 mg;	EN: 1173.3 kcal; ZS: 82.6 g; TZS: 21.4 g; SZH: 65.7 g; CK: 6.4 g; FH: 36.0 g; SÓ: 5.0 g; CA: 544.3 mg;	EN: 906.5 kcal; ZS: 24.7 g; TZS: 10.9 g; SZH: 138.8 g; CK: 51.3 g; FH: 29.2 g; SÓ: 3.6 g; CA: 372.0 mg;	EN: 1836.5 kcal; ZS: 126.2 g; TZS: 31.3 g; SZH: 126.7 g; CK: 11.1 g; FH: 40.9 g; SÓ: 7.1 g; CA: 616.0 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.