

Hétfő
06.30Kedd
07.01Szerda
07.02Csütörtök
07.03Péntek
07.04

Ebéd

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**Párolt brokkoli* fél adag**EN:48.2kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g
FH:3.0g SÓ:1.5g**Fokhagymás öntet /05 (7;10;)**EN:45.7kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:3.4g CK:2.9g
FH:0.6g SÓ:0.5g CA:18.0mg**Sertésragu leves (tészta 0) (9;)**EN:316.0kcal ZS:24.7g TZS:7.5g SZH:3.2g CK:1.0g
FH:18.8g SÓ:0.3g**Natúr sertésszelet (1;)**EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g
FH:25.7g SÓ:1.7g**Diab. párolt káposzta/F /05**EN:85.1kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:11.4g CK:0.0g
FH:3.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg**Zöldségleves (tészta 0) ***EN:49.9kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:3.6g CK:1.1g
FH:0.9g SÓ:1.0g**Rakott karfiol (rizs 0) * (1;3;7;)**EN:445.6kcal ZS:30.2g TZS:8.7g SZH:11.8g
CK:7.3g FH:29.3g SÓ:1.8g CA:51.0mg**Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L**

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

Grill csirke /comb egész/ AlkEN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g
FH:31.2g SÓ:2.0g**Petr. burg. (100 g)**EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:18.4g FH:2.5g
SÓ:1.5g**Csemege uborka**EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g
SÓ:0.9g**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**Diab. tökfőzelék * /05 (1;7;)**EN:123.4kcal ZS:4.9g TZS:2.0g SZH:16.2g CK:1.0g
FH:3.1g SÓ:0.8g CA:30.0mg

Összesítés

EN: 399.0 kcal; ZS: 24.1 g; TZS: 6.9 g; SZH: 15.5 g;
CK: 5.5 g; FH: 30.2 g; SÓ: 4.7 g; CA: 18.0 mg;EN: 656.3 kcal; ZS: 42.9 g; TZS: 12.1 g; SZH: 18.1
g; CK: 1.0 g; FH: 47.8 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg;EN: 495.5 kcal; ZS: 33.1 g; TZS: 9.0 g; SZH: 15.4 g;
CK: 8.4 g; FH: 30.2 g; SÓ: 2.8 g; CA: 51.0 mg;EN: 649.3 kcal; ZS: 30.9 g; TZS: 8.9 g; SZH: 48.4 g;
CK: 29.3 g; FH: 34.1 g; SÓ: 4.4 g;EN: 560.7 kcal; ZS: 35.6 g; TZS: 10.9 g; SZH: 20.1
g; CK: 2.2 g; FH: 35.2 g; SÓ: 3.8 g; CA: 30.0 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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Gasztvital	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Ebéd	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:168.9kcal ZS:6.6g TZS:1.4g SZH:17.9g CK:1.6g FH:6.9g 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 Zöldbab főz.püre (diéta) * (1;7;) EN:311.8kcal ZS:15.4g TZS:7.3g SZH:32.7g CK:8.6g FH:8.1g 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 Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	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 Darafelfújt (1;3;7;) EN:634.0kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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	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 Pírtott kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Vagdalt (1;3;6;) EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg 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 Nápolyi 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 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	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 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 Petr. burg. (280 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g 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	Daragaluska leves(diéta) * (1;3;) EN:265.0kcal ZS:6.0g TZS:1.0g SZH:41.2g CK:1.5g FH:8.9g SÓ:1.5g Vagdalt (1;3;6;) EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg Tökfőzelék* (1;7;) EN:313.6kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:37.2g CK:7.3g FH:5.9g 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: 1089.1 kcal; ZS: 49.9 g; TZS: 15.6 g; SZH: 114.5 g; CK: 22.5 g; FH: 39.5 g; SÓ: 5.8 g; CA: 60.0 mg;	EN: 979.2 kcal; ZS: 24.1 g; TZS: 10.2 g; SZH: 142.4 g; CK: 51.7 g; FH: 43.6 g; SÓ: 2.7 g; CA: 300.0 mg;	EN: 1415.9 kcal; ZS: 64.0 g; TZS: 20.2 g; SZH: 156.1 g; CK: 49.8 g; FH: 49.4 g; SÓ: 6.5 g; CA: 128.7 mg;	EN: 1173.0 kcal; ZS: 43.5 g; TZS: 13.1 g; SZH: 138.2 g; CK: 45.7 g; FH: 45.8 g; SÓ: 5.2 g; CA: 30.0 mg;	EN: 1125.5 kcal; ZS: 53.5 g; TZS: 17.4 g; SZH: 114.5 g; CK: 9.8 g; FH: 41.4 g; SÓ: 5.7 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, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		Lakossági			27.hét 2025.06.30.-2025.07.06.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		G00531 Alk. diabetes N.			Gyula	
Gasztvital		Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
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 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 Rizi-bizi *borsó*/Alk./ /075 EN:301.1kcal ZS:7.2g TZS:0.8g SZH:50.7g FH:8.0g SÓ:1.1g Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	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 Diab. káposztás kocka /075 (1;) EN:395.8kcal ZS:14.9g TZS:1.7g SZH:54.0g CK:2.1g FH:10.4g SÓ:1.1g	Diab. csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:221.0kcal ZS:16.7g TZS:7.6g SZH:12.4g CK:1.3g FH:5.3g SÓ:1.5g CA:60.0mg 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Diab. almalev/B * (1;7;) EN:107.6kcal ZS:5.3g TZS:3.6g SZH:12.3g CK:5.1g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg Paprikás burgonya (lecsókolbász) /05 (1;3;) EN:297.7kcal ZS:10.6g TZS:2.5g SZH:37.4g CK:0.1g FH:9.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Tarhonyaleves/* (1;) EN:237.5kcal ZS:7.1g TZS:1.4g SZH:34.8g CK:0.9g FH:5.5g SÓ:1.6g CA:0.0mg Vagdalt (1;3;6;) EN:426.4kcal ZS:32.0g TZS:8.9g SZH:12.1g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg Diab. tökfőzelék * /05 (1;7;) EN:123.4kcal ZS:4.9g TZS:2.0g SZH:16.2g CK:1.0g FH:3.1g SÓ:0.8g CA:30.0mg	
	Összesítés	EN: 865.2 kcal; ZS: 41.8 g; TZS: 10.8 g; SZH: 70.3 g; CK: 2.7 g; FH: 46.5 g; SÓ: 5.6 g;	EN: 579.4 kcal; ZS: 20.2 g; TZS: 3.5 g; SZH: 64.4 g; CK: 3.4 g; FH: 31.0 g; SÓ: 2.8 g;	EN: 941.0 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 23.2 g; SZH: 65.8 g; CK: 10.6 g; FH: 36.6 g; SÓ: 3.3 g; CA: 168.0 mg;	EN: 413.1 kcal; ZS: 16.0 g; TZS: 6.1 g; SZH: 51.2 g; CK: 6.4 g; FH: 11.8 g; SÓ: 3.5 g; CA: 30.0 mg;	EN: 787.3 kcal; ZS: 44.0 g; TZS: 12.3 g; SZH: 63.0 g; CK: 2.2 g; FH: 30.8 g; SÓ: 4.3 g; CA: 30.0 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
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 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 zöldbab főzelék * (1;7;) EN:206.3kcal ZS:8.4g TZS:2.6g SZH:22.9g CK:4.8g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:18.0mg 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 Vaníliás 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	Só 0 sertésragu leves (1;3;9;) EN:385.4kcal ZS:25.5g TZS:7.7g SZH:16.6g CK:1.2g FH:21.3g SÓ:0.3g Darafelfűjt (1;3;7;) EN:634.0kcal ZS:18.3g TZS:8.3g SZH:98.0g CK:39.6g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:300.0mg 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	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 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 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	Só 0 erdei gyümölcsleves* (1;7;) EN:232.7kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:41.2g CK:31.5g FH:2.7g 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 petr. burgonya (250 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g 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	Só 0 húsgaluska lev.* (1;3;) EN:320.3kcal ZS:19.4g TZS:6.1g SZH:17.1g CK:1.0g FH:17.6g SÓ:0.2g Só 0 grill csirkemell (filé) (10 dkg) EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Só 0 tökfőzelék/* (1;7;) EN:215.7kcal ZS:9.8g TZS:3.9g SZH:25.7g CK:2.0g FH:5.4g SÓ:0.0g 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: 984.8 kcal; ZS: 44.8 g; TZS: 14.9 g; SZH: 84.3 g; CK: 26.6 g; FH: 53.8 g; SÓ: 1.5 g; CA: 74.7 mg;	EN: 1180.9 kcal; ZS: 44.3 g; TZS: 16.1 g; SZH: 148.6 g; CK: 51.6 g; FH: 44.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 300.0 mg;	EN: 895.1 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 11.5 g; SZH: 79.0 g; CK: 17.5 g; FH: 45.5 g; SÓ: 1.5 g; CA: 72.0 mg;	EN: 1147.0 kcal; ZS: 43.0 g; TZS: 12.8 g; SZH: 132.2 g; CK: 42.9 g; FH: 46.1 g; SÓ: 1.3 g; CA: 24.0 mg;	EN: 936.2 kcal; ZS: 50.7 g; TZS: 13.0 g; SZH: 66.8 g; CK: 3.8 g; FH: 48.4 g; SÓ: 1.1 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, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Hétfő
06.30Kedd
07.01Szerda
07.02Csütörtök
07.03Péntek
07.04

Gluténmentes ebéd

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. temesvári sertés ragu (7;)
EN:542.1kcal ZS:43.6g TZS:19.5g SZH:13.6g
CK:3.0g FH:22.8g SÓ:2.5g CA:60.0mg

Párolt rizsköret
EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g
SÓ:1.5g

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. kölesfelfűjt (3;7;)
EN:579.4kcal ZS:19.7g TZS:9.2g SZH:82.0g
CK:49.0g FH:17.8g SÓ:1.3g CA:360.0mg

Őszibarack bef.felezett 0.08 KG
EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g
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

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. rakott karfiol* (3;7;)
EN:611.4kcal ZS:37.5g TZS:13.9g SZH:35.5g
CK:7.8g FH:30.8g SÓ:2.3g CA:190.0mg

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. 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. csőbensült burgonya (3;7;)
EN:435.7kcal ZS:12.8g TZS:3.5g SZH:63.0g
CK:1.6g FH:10.7g SÓ:1.8g CA:62.5mg

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. zellerkrémleves* (7;9;)
EN:126.4kcal ZS:8.5g TZS:2.5g SZH:9.3g CK:3.0g
FH:2.0g SÓ:1.8g CA:48.0mg

G.G. csirkepörkölt
EN:372.6kcal ZS:27.3g TZS:7.3g SZH:5.1g CK:0.3g
FH:24.5g SÓ:2.2g CA:0.0mg

Párolt rizsköret
EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g
SÓ:1.5g

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: 1228.2 kcal; ZS: 54.0 g; TZS: 20.6 g; SZH: 145.6 g; CK: 8.0 g; FH: 36.1 g; SÓ: 6.7 g; CA: 60.0 mg;

EN: 1018.6 kcal; ZS: 29.4 g; TZS: 11.3 g; SZH: 147.9 g; CK: 63.4 g; FH: 37.8 g; SÓ: 4.1 g; CA: 360.0 mg;

EN: 972.0 kcal; ZS: 43.9 g; TZS: 14.6 g; SZH: 103.2 g; CK: 11.5 g; FH: 35.5 g; SÓ: 5.1 g; CA: 190.0 mg;

EN: 1384.8 kcal; ZS: 49.2 g; TZS: 17.2 g; SZH: 176.2 g; CK: 63.0 g; FH: 46.5 g; SÓ: 7.6 g; CA: 130.0 mg;

EN: 1061.2 kcal; ZS: 41.4 g; TZS: 10.5 g; SZH: 131.9 g; CK: 6.0 g; FH: 37.5 g; SÓ: 6.6 g; CA: 48.0 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.

Hétfő
06.30Kedd
07.01Szerda
07.02Csütörtök
07.03Péntek
07.04Gluténmentes
s ebéd

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 temesvári sertés ragu
EN:439.1kcal ZS:33.6g TZS:12.8g SZH:12.4g
CK:1.7g FH:21.4g SÓ:2.5g CA:0.0mg

Párolt rizsköret
EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g
SÓ:1.5g

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

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

G.G. tej 0 sóska mártás *
EN:208.5kcal ZS:4.2g TZS:0.6g SZH:40.8g
CK:21.9g FH:1.1g SÓ:2.0g

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. 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

Párolt csirke(mell) (10 dkg)
EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g

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

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. 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 csőbensült burgonya (3;)
EN:386.6kcal ZS:8.8g TZS:1.0g SZH:61.8g CK:0.5g
FH:8.6g SÓ:1.6g

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 zellerleves (9;)
EN:120.1kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:10.0g CK:2.0g
FH:1.2g SÓ:1.8g

G.G. csirkepörkölt (egész)
EN:372.6kcal ZS:27.3g TZS:7.3g SZH:5.1g CK:0.3g
FH:24.5g SÓ:2.2g CA:0.0mg

Párolt rizsköret
EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g
SÓ:1.5g

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: 1125.2 kcal; ZS: 44.0 g; TZS: 14.0 g; SZH: 144.4 g; CK: 6.8 g; FH: 34.7 g; SÓ: 6.7 g; CA: 0.0 mg;

EN: 809.1 kcal; ZS: 25.0 g; TZS: 5.5 g; SZH: 95.1 g; CK: 25.7 g; FH: 45.4 g; SÓ: 6.5 g; CA: 0.0 mg;

EN: 792.5 kcal; ZS: 14.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 126.8 g; CK: 17.0 g; FH: 31.6 g; SÓ: 6.5 g;

EN: 1250.3 kcal; ZS: 37.6 g; TZS: 9.7 g; SZH: 172.8 g; CK: 59.7 g; FH: 42.7 g; SÓ: 7.4 g; CA: 0.0 mg;

EN: 1054.9 kcal; ZS: 40.5 g; TZS: 8.8 g; SZH: 132.5 g; CK: 5.0 g; FH: 36.7 g; SÓ: 6.7 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-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.

ÉTLAP		Lakossági			27.hét 2025.06.30.-2025.07.06.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		G00592 Alk. vegetáriánus			Gyula	
Gasztvital		Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
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	Borscsleves(Hús 0) (1;7;) EN:379.7kcal ZS:14.0g TZS:3.7g SZH:51.0g CK:5.5g FH:8.8g SÓ:1.6g CA:24.0mg	Csurgatott tojásleves (1;3;7;) EN:193.8kcal ZS:13.7g TZS:4.7g SZH:11.9g CK:0.8g FH:4.8g SÓ:1.5g CA:36.0mg	Erdei gyümölcsleves/*mix (1;7;) EN:304.2kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:68.9g CK:55.5g FH:2.4g SÓ:1.5g CA:24.0mg	Daragaluska lev.(veg.)* (1;3;) EN:105.8kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:17.6g CK:0.9g FH:4.1g SÓ:1.5g	
	Főtt tojás 1db (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g	Mákos tészta (1;) EN:605.3kcal ZS:16.2g TZS:2.2g SZH:96.8g CK:24.1g FH:16.4g 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	Paprikás burg.(hús 0)(gal) (1;3;) EN:417.8kcal ZS:10.0g TZS:1.2g SZH:64.3g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Tojásropogós (1;3;7;) EN:435.9kcal ZS:16.8g TZS:7.4g SZH:54.9g CK:2.6g FH:15.7g SÓ:3.0g CA:114.5mg	
	Zöldbabfőzelék * (1;7;) EN:302.0kcal ZS:15.3g TZS:7.3g SZH:31.5g CK:7.9g FH:7.4g 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	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	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	Tökfőzelék* (1;7;) EN:313.6kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:37.2g CK:7.3g FH:5.9g 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	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	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	
Összesítés	EN: 617.9 kcal; ZS: 23.4 g; TZS: 9.1 g; SZH: 75.2 g; CK: 10.8 g; FH: 20.5 g; SÓ: 3.8 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1140.5 kcal; ZS: 31.1 g; TZS: 6.0 g; SZH: 178.8 g; CK: 30.4 g; FH: 29.9 g; SÓ: 3.9 g; CA: 24.0 mg;	EN: 769.8 kcal; ZS: 35.9 g; TZS: 11.0 g; SZH: 78.5 g; CK: 8.8 g; FH: 28.2 g; SÓ: 3.9 g; CA: 96.0 mg;	EN: 850.3 kcal; ZS: 11.4 g; TZS: 1.8 g; SZH: 158.7 g; CK: 57.5 g; FH: 16.6 g; SÓ: 4.9 g; CA: 24.0 mg;	EN: 975.8 kcal; ZS: 33.9 g; TZS: 15.3 g; SZH: 133.6 g; CK: 11.6 g; FH: 30.0 g; SÓ: 6.7 g; CA: 174.5 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-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. * - édesítőszert tartalmaz.