

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Vesekímélő		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.		
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Reggeli	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Prágai pulyka sonka csökk. adagolás EN: 20.9 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.1 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.7 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Félbarna kenyér 7dkg (1;) EN: 186.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.7 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Kakaó * EN: 57.5 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.9 g; SZH: 3.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Zöldfűszeres tofukrém (6;) EN: 69.4 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Korpás zsemle (1;) EN: 155.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.6 g; CK: 1.1 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.6 g; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Limonádé diab. * EN: 3.2 kcal; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Főtt tojás (3;) EN: 126.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.7 g; FH: 10.8 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Félbarna kenyér 8dkg (1;) EN: 212.6 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.9 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.6 g; Paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g;	Rizs ital EN: 65.0 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; Szardíniakrém (4;) EN: 71.7 kcal; ZS: 7.6 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 139.7 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 0.6 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.7 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Csipkebogyó tea * EN: 0.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Kolbászkrém EN: 114.6 kcal; ZS: 11.2 g; TZS: 4.1 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Főtt virsli EN: 132.5 kcal; ZS: 11.5 g; TZS: 3.5 g; SZH: 1.4 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 g; Félbarna kenyér 7dkg (1;) EN: 186.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.7 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.0 g; Mustár (10;) EN: 22.3 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.9 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.5 g;	Mandula ital (8;) EN: 26.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.3 g; Zala felvágott EN: 60.0 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Korpás zsemle (1;) EN: 155.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.6 g; CK: 1.1 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.6 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	
	Tízórai	Nektarin EN: 49.0 kcal; SZH: 11.4 g; FH: 0.4 g; Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;	Házi zöldségkrém EN: 35.2 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 3.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.4 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Őszibarack EN: 41.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 9.0 g; FH: 0.7 g; Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;	Gyümölcs saláta EN: 86.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 19.7 g; CK: 4.2 g; FH: 0.8 g;	Kivi gyümölcs EN: 52.0 kcal; SZH: 11.3 g; FH: 1.0 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 37.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.0 g;	meggy EN: 41.6 kcal; ZS: 1.1 g; SZH: 8.8 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 24.8 mg; Abonett EN: 51.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;	Barackos zabkása rizsitalal * (1;) EN: 124.2 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 22.0 g; CK: 4.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.4 g;
	Ebéd	Csirkehúsos zöldborsóleves (12;) EN: 339.1 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 2.1 g; SZH: 30.4 g; CK: 0.3 g; FH: 25.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Gyümölcsrizs * EN: 123.6 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.2 g; CK: 7.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.8 g;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 110.5 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 20.8 g; CK: 4.2 g; FH: 4.5 g; SÓ: 3.1 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 129.4 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 4.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.3 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos káposzta diab * (1;) EN: 217.0 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 31.6 g; CK: 5.5 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldségleves (1;9;12;) EN: 105.4 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 13.3 g; CK: 2.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.9 g; Fokhagymás csirkeragu EN: 241.7 kcal; ZS: 16.8 g; TZS: 4.9 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.1 g; SÓ: 1.0 g; Sárgarépas bulgur (1;) EN: 377.1 kcal; ZS: 17.4 g; TZS: 1.8 g; SZH: 46.2 g; CK: 6.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 2.2 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN: 167.2 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.9 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 126.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.7 g; FH: 10.8 g; Parajfőzelék EN: 130.8 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 24.9 g; CK: 8.8 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.2 g;	Zöldségkrémleves (1;12;) EN: 76.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 1.0 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Bolognai ragu * EN: 193.4 kcal; ZS: 12.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 7.7 g; CK: 5.4 g; FH: 12.7 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Tészta köret (1;) EN: 200.4 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 1.4 g;	Citromos almaleves * (1;) EN: 133.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 2.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Hentes pulyka tokány * (9;10;12;) EN: 143.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 7.6 g; CK: 1.4 g; FH: 22.3 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Barna rizs köret 120g EN: 160.3 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 28.8 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g; Cékla saláta * (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN: 292.9 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 4.9 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.0 g; FH: 17.3 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg; Rakott káposzta EN: 349.9 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 39.9 g; CK: 1.6 g; FH: 19.9 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg;

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Uzsonna	Fahéjas kölespuding * EN: 108.1 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 20.9 g; CK: 3.6 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Meggyes zabkása rizsitalal * (1;) EN: 117.5 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 20.8 g; CK: 4.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	Padlizsánkrém fűszerszegény (1;) EN: 60.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.9 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Trópusi gyümölcskompót EN: 86.1 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 19.5 g; CK: 19.3 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.0 g;	Vaníliapuding * EN: 107.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 22.1 g; CK: 7.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;
Vacsora	Kenőmájas (sertés) csökk. adagolás EN: 54.8 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.1 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.6 g; Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN: 253.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 47.7 g; CK: 0.2 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.1 g; Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Töltött tök (3;) EN: 334.0 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 47.1 g; CK: 0.0 g; FH: 19.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Málna tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Marha párizsi csökk. mennyiség EN: 59.8 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 2.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.5 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g; Hideg erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Reszelt csirkemáj D (1;) EN: 241.2 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 2.6 g; SZH: 12.1 g; CK: 0.0 g; FH: 29.3 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Félbarna kenyér 7dkg (1;) EN: 186.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.7 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.0 g; Csemege uborka * (10;) EN: 19.2 kcal; SZH: 4.0 g; CK: 0.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g; Zöld tea * (12;) EN: 0.3 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.4 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Zöldhagymás tofukrém (6;) EN: 69.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Hideg málna tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Sertés vagdalt (1;3;6;) EN: 132.3 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 3.3 g; SZH: 8.3 g; CK: 0.4 g; FH: 10.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépa főzelék EN: 332.0 kcal; ZS: 19.4 g; TZS: 2.2 g; SZH: 35.5 g; CK: 3.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Zöldséges sonkakrém EN: 211.0 kcal; ZS: 20.2 g; TZS: 9.4 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.1 g; FH: 6.1 g; SÓ: 1.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Kápia paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; Hideg citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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-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.