

|         | Hétfő<br>06.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kedd<br>06.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Szerda<br>06.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök<br>06.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>06.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>06.14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Vasárnap<br>06.15                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <b>Gyümölcs tea</b><br>EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Natúr sajtkrém (7;)</b><br>EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g CA:258.5mg<br><b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g<br><b>Hónapos retek</b><br>EN:1.5kcal ZS:0.0g SZH:0.2g FH:0.1g | <b>Citromos tea</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Reszelt sajt (1;7;)</b><br>EN:115.7kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.7g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg<br><b>margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g<br><b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g<br><b>Paprika</b><br>EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g                  | <b>Tejeskávé (1;7;)</b><br>EN:177.5kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:24.1g CK:22.5g FH:10.1g SÓ:0.3g CA:360.0mg<br><b>margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g<br><b>vizes zsemle (1;)</b><br>EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g                                                                                  | <b>Gyümölcs tea</b><br>EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Tonhalkrém (4;7;10;)</b><br>EN:99.8kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:0.5g CA:7.5mg<br><b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g                                                      | <b>Tej (7;)</b><br>EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg<br><b>margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g<br><b>Foszlós kalács (1;3;6;7;13;)</b><br>EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Gyümölcs tea</b><br>EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Zelleres sajtkrém (7;9;)</b><br><br><b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g                                                                                                                                                                                                 | <b>Tej (7;)</b><br>EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg<br><b>Méz</b><br>EN:76.0kcal SZH:20.6g CK:20.6g FH:0.1g<br><b>margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g<br><b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g |
| Tízórai | <b>körte</b><br>EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Limonádé</b><br>EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;)</b><br>EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>körte</b><br>EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Kivi gyümölcs</b><br>EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>alma</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ebéd    | <b>Karfiolleves (1;)</b><br>EN:146.2kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:11.7g CK:0.4g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Sertés paprikás (1;7;)</b><br>EN:253.6kcal ZS:15.5g TZS:3.8g SZH:8.8g CK:0.5g FH:18.2g SÓ:1.1g CA:18.0mg<br><b>Galuska köret (1;3;)</b><br>EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g                                                 | <b>Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;)</b><br>EN:174.4kcal ZS:8.9g TZS:1.0g SZH:19.3g CK:0.2g FH:3.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg<br><b>Sertés vagdalt (1;3;)</b><br>EN:662.3kcal ZS:46.1g TZS:9.2g SZH:38.5g CK:0.7g FH:22.3g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><b>Sárgaborsó főzelék (1;)</b><br>EN:394.2kcal ZS:9.2g TZS:1.0g SZH:55.0g CK:4.6g FH:20.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g | <b>Húsgombóclevés (sertés) (1;3;9;)</b><br>EN:196.6kcal ZS:8.0g TZS:0.2g SZH:19.6g CK:5.4g FH:11.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg<br><b>Darás metélt (1;)</b><br>EN:517.0kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:89.2g CK:3.5g FH:14.4g SÓ:1.6g<br><b>Barack lekvár</b><br>EN:60.8kcal SZH:14.5g CK:12.8g<br><br><b>alma</b><br>EN:28.0kcal ZS:0.3g SZH:5.6g FH:0.3g | <b>Tojásleves (1;3;)</b><br>EN:105.1kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:10.7g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg<br><b>Sertés pörkölt</b><br>EN:139.7kcal ZS:6.2g TZS:1.7g SZH:3.0g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg<br><b>Burgonyafőzelék (1;7;12;)</b><br>EN:259.7kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:46.5g CK:0.7g FH:6.9g SÓ:0.0g CA:24.0mg<br><b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g | <b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b><br>EN:113.6kcal ZS:5.8g TZS:1.2g SZH:10.5g CK:2.0g FH:2.6g SÓ:1.9g CA:3.0mg<br><b>Levesbetét tészta (1;)</b><br>EN:140.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:28.8g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Borsos sertés tokány (1;9;)</b><br>EN:167.6kcal ZS:7.8g TZS:1.9g SZH:5.9g CK:0.0g FH:17.3g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><b>Rizs köret</b><br>EN:564.6kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:116.3g FH:13.9g SÓ:0.0g<br><b>Házi csalamádé * (10;12;)</b><br>EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g | <b>Magyaros gombaleves (1;3;9;)</b><br>EN:95.4kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:8.3g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg<br><b>Paprikás burgonya kolbásszal (12;)</b><br>EN:593.2kcal ZS:29.7g TZS:9.4g SZH:61.3g CK:0.6g FH:13.5g SÓ:1.8g CA:0.0mg<br><b>Csemege uborka * (10;12;)</b><br>EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g<br><br><b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g | <b>Csontleves tésztával (1;9;)</b><br>EN:110.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:4.2g FH:4.5g SÓ:3.1g CA:0.0mg<br><b>Rakott káposzta (7;)</b><br>EN:403.4kcal ZS:15.9g TZS:4.7g SZH:45.0g CK:1.1g FH:19.7g SÓ:2.3g CA:41.2mg                                                                            |
| Uzsonna | <b>Keksz (4db) (1;12;)</b><br>EN:80.2kcal ZS:1.2g TZS:0.5g SZH:15.2g CK:3.7g FH:1.8g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Túró rudi (6;7;)</b><br>EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kakaós nápolyi (1;3;6;)</b><br>EN:102.2kcal ZS:5.7g TZS:2.1g SZH:11.1g CK:4.7g FH:1.2g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Kefir (7;)</b><br>EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Gyümölcslé *</b><br>EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Gyümölcsös joghurt (7;)</b><br>EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Omlós keksz (1;3;6;7;)</b><br>EN:192.0kcal ZS:8.4g TZS:3.8g SZH:26.4g CK:8.6g FH:2.5g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                        |
| Vacsora | <b>Citromos tea</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Erdei gyümölcs tea</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Gyümölcs tea</b><br>EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Citromos tea</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Barackos tea</b><br>EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Citromos tea</b><br>EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Hideg citromos tea</b><br>EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                                                                                                                                                                                                   |

ÉTLAP

info@gasztvital.hu

gasztvital.hu

GaszTViTál

Szociális

IDŐS

24.hét 2025.06.09.-2025.06.15.

|         | Hétfő<br>06.09                                                                                 | Kedd<br>06.10                                                                                                 | Szerda<br>06.11                                                                                                                                                                                                          | Csütörtök<br>06.12                                                                                              | Péntek<br>06.13                                                                                                                                                                                                          | Szombat<br>06.14                                                                                                                                                                                                         | Vasárnap<br>06.15                                                                                                                                                                                                 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vacsora | <b>Kenőmájas (sertés)</b><br>EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g<br>SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g | <b>Tökmagos vajkrém (7;)</b><br>EN:85.8kcal ZS:8.4g TZS:4.8g<br>SZH:1.7g CK:0.5g FH:1.2g SÓ:0.2g<br>CA:10.0mg | <b>Zala felvágott</b><br>EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g<br>SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g                                                                                                                              | <b>Hagymás rántotta (3;)</b><br>EN:190.7kcal ZS:13.9g TZS:3.8g<br>SZH:1.3g CK:0.0g FH:14.6g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg | <b>Soproni felvágott</b><br>EN:116.0kcal ZS:9.5g TZS:3.9g<br>SZH:1.7g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:1.1g                                                                                                                            | <b>Fokhagymás felvágott</b><br>EN:129.5kcal ZS:11.5g TZS:5.5g<br>SZH:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g                                                                                                                                | <b>Túrista szalámi</b><br>EN:86.3kcal ZS:7.8g TZS:3.0g<br>SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.6g                                                                                                                        |
|         | <b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g<br>SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g | <b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g<br>SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g                | <b>margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>SÓ:0.1g<br><b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g<br>SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g | <b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g<br>SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g                  | <b>margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>SÓ:0.1g<br><b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g<br>SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g<br><b>Kígyóborka</b><br>EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g | <b>margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>SÓ:0.1g<br><b>fehér kenyér (1;)</b><br>EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g<br>SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g | <b>margarin</b><br>EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g<br>SÓ:0.1g<br><b>vizes zsemle (1;)</b><br>EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g<br>SZH:56.4g CK:1.7g FH:8.7g<br><b>Paprika</b><br>EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g<br>FH:0.6g |

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. \* - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.06.04. 8:36