

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális epekimélő, pépes		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	Citromos tea - cukorral EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea - cukorral EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea - cukorral EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea - cukorral EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea - cukorral EN:162.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
	Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g	Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g
	Rántott leves - reggeli (1;) EN:102.3kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:9.5g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:3.9g CA:0.0mg	Rántott leves - reggeli (1;) EN:102.3kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:9.5g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:3.9g CA:0.0mg	Rántott leves - reggeli (1;) EN:102.3kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:9.5g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:3.9g CA:0.0mg	Rántott leves - reggeli (1;) EN:102.3kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:9.5g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:3.9g CA:0.0mg	Rántott leves - reggeli (1;) EN:102.3kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:9.5g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:3.9g CA:0.0mg	Rántott leves - reggeli (1;) EN:102.3kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:9.5g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:3.9g CA:0.0mg	Rántott leves - reggeli (1;) EN:102.3kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:9.5g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:3.9g CA:0.0mg	Rántott leves - reggeli (1;) EN:102.3kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:9.5g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:3.9g CA:0.0mg	Rántott leves - reggeli (1;) EN:102.3kcal ZS:6.5g TZS:0.8g SZH:9.5g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:3.9g CA:0.0mg
	Sonkás felvágott krém (6;) EN:186.8kcal ZS:19.0g TZS:8.3g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	Zala felvágott krém EN:175.5kcal ZS:17.5g TZS:7.1g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g	Főtt virsli - epés PÉPES (6;) EN:233.0kcal ZS:19.0g TZS:8.6g SZH:2.2g FH:13.0g SÓ:2.2g	Zöldséges felvágott krém EN:155.1kcal ZS:15.5g TZS:6.2g SZH:1.2g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.9g	Tojásrántotta (1;3;) EN:143.0kcal ZS:8.1g TZS:2.4g SZH:6.4g CK:0.0g FH:10.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Kakaó (7;) EN:304.0kcal ZS:9.2g TZS:6.2g SZH:39.3g CK:38.8g FH:9.6g SÓ:0.2g CA:360.0mg	Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:238.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:41.6g CK:6.7g FH:6.7g SÓ:0.5g	Kenőmájás (6;7;) EN:134.0kcal ZS:12.0g SZH:1.4g FH:5.0g SÓ:1.1g	
Tízórai	Édes keksz (1;6;) EN:185.2kcal ZS:7.0g TZS:3.2g SZH:26.7g CK:7.0g FH:3.0g SÓ:0.2g	Kefir (7;) EN:81.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:180.0mg	Alma-banán pép EN:50.1kcal ZS:0.2g SZH:11.5g FH:0.4g	Kakaós nápolyi (1;3;6;) EN:204.4kcal ZS:11.5g TZS:4.2g SZH:22.2g CK:9.5g FH:2.4g SÓ:0.2g	Almapép EN:31.0kcal SZH:7.0g CK:2.4g FH:0.4g	Terefere mézes (1;6;) EN:185.2kcal ZS:7.0g TZS:3.2g SZH:26.7g CK:7.0g FH:3.0g SÓ:0.2g	Túró rudi pépes (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g		
	Ebéd	Zellerkrémleves (1;7;9;12;) EN:190.5kcal ZS:8.5g TZS:3.7g SZH:22.6g CK:2.8g FH:4.8g SÓ:2.1g CA:66.0mg	Sertésgulyás-epés (9;12;) EN:248.3kcal ZS:15.3g TZS:4.0g SZH:14.8g CK:1.2g FH:11.5g SÓ:2.6g CA:0.0mg	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:164.8kcal ZS:7.2g TZS:3.7g SZH:17.9g CK:2.5g FH:6.1g SÓ:2.0g CA:66.0mg	Csirkeragu leves tésztával (1;9;) EN:204.9kcal ZS:5.7g TZS:1.3g SZH:21.4g CK:1.9g FH:15.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Tarhonyaleves (1;12;) EN:199.5kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:32.6g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Zöldségleves (1;9;) EN:60.1kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:8.5g CK:1.3g FH:1.5g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Egri sertéshúsleves-epés (9;12;) EN:95.2kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:3.8g CK:0.3g FH:6.1g SÓ:1.6g CA:0.0mg	
Rakott burgonya virslivel (1;3;7;) EN:574.1kcal ZS:23.8g TZS:6.5g SZH:65.3g CK:2.0g FH:17.6g SÓ:4.0g CA:48.0mg		Fehér kenyér ebéd (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Natúr sertéstokány EN:238.4kcal ZS:19.6g TZS:5.5g SZH:2.4g CK:0.4g FH:13.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Zöldséges rizseshús EN:500.0kcal ZS:19.5g TZS:4.6g SZH:64.9g CK:0.8g FH:16.9g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Sertéspörkölt EN:186.4kcal ZS:15.6g TZS:4.1g SZH:2.1g CK:0.0g FH:9.4g SÓ:2.2g CA:0.0mg	Levesbetét tészta (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:2.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:2.0g		
Kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g		Túrós tészta-epés (1;7;) EN:453.4kcal ZS:6.9g TZS:3.0g SZH:74.1g CK:5.6g FH:21.9g SÓ:1.0g CA:48.0mg	Párolt rizs EN:404.0kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:2.0g		Tökfőzelék (1;7;) EN:284.7kcal ZS:12.3g TZS:5.8g SZH:35.9g CK:2.1g FH:6.5g SÓ:2.0g CA:60.0mg	Parajmártás (1;7;) EN:189.7kcal ZS:8.7g TZS:3.7g SZH:22.5g CK:4.5g FH:4.5g SÓ:1.0g CA:66.0mg	Szilvalekváros gombóc (1;3;12;) EN:559.4kcal ZS:6.7g TZS:0.6g SZH:103.4g CK:27.2g FH:15.7g SÓ:3.6g		
		Tejföl öntet (7;) EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g		Fehér kenyér ebéd (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Főtt burgonya 1/2 adag (12;) EN:169.2kcal ZS:0.4g SZH:33.1g FH:4.5g SÓ:3.0g	Natúr sertésszelet (1;) EN:206.4kcal ZS:10.5g TZS:2.4g SZH:7.2g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:3.1g		
Uzsonna	Almapép EN:31.0kcal SZH:7.0g CK:2.4g FH:0.4g	Narancspép EN:32.8kcal SZH:6.8g FH:0.5g	Zabkeksz (1;) EN:186.0kcal ZS:8.4g TZS:3.6g SZH:24.0g CK:9.8g FH:3.0g SÓ:0.5g	Narancspép EN:32.8kcal SZH:6.8g FH:0.5g	Csokis töltött puszedli EN:150.8kcal ZS:2.8g TZS:1.6g SZH:28.2g CK:19.3g FH:3.1g SÓ:0.1g	Banán pép EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g	Almapép EN:31.0kcal SZH:7.0g CK:2.4g FH:0.4g		

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Vacsora	Gyümölcs tea (12;) EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Kenyérlángos-sonkás (epés) (1;6;7;) EN:364.8kcal ZS:11.7g TZS:4.6g SZH:51.9g CK:2.5g FH:11.2g SÓ:2.0g CA:36.0mg	Citromos tea - cukorral EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Pásztortarhonya (1;12;) EN:500.4kcal ZS:18.4g TZS:5.0g SZH:60.6g CK:2.1g FH:20.5g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:159.5kcal ZS:15.1g TZS:7.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.9g SÓ:1.0g CA:24.0mg	Citromos tea - cukorral EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vaníliapudingos csiga házi (1;3;7;) EN:653.1kcal ZS:12.3g TZS:2.6g SZH:116.6g CK:34.0g FH:14.3g SÓ:0.5g CA:96.0mg Tej (7;) EN:150.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:8.7g SÓ:0.1g CA:360.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Pulyka pizza felvágott krém (6;) EN:143.8kcal ZS:14.2g TZS:6.4g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.7g	Citromos tea - cukorral EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kaliforniai paprika pépes EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Kockasajt (7;) EN:43.8kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.6g CK:1.7g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:201.3mg	Gyümölcs tea (12;) EN:166.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:40.3g CK:40.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér reggeli / vacsora (1;) EN:300.0kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:59.8g CK:0.2g FH:10.8g SÓ:1.6g Sonkás felvágott krém (6;) EN:186.8kcal ZS:19.0g TZS:8.3g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Kaliforniai paprika pépes EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.2g FH:0.7g