

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális tejcukormentes		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	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	
	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
	Fokhagymás felvágott EN:129.5kcal ZS:11.5g TZS:5.5g SZH:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Főtt virsli EN:265.0kcal ZS:22.9g TZS:7.0g SZH:2.7g CK:0.3g FH:11.9g SÓ:2.2g	Zöldséges felvágott EN:93.5kcal ZS:7.5g TZS:2.9g SZH:2.0g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:1.2g	Zöldséges felvágott EN:93.5kcal ZS:7.5g TZS:2.9g SZH:2.0g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:1.2g	Hagymás tojásrántotta (3;) EN:222.9kcal ZS:17.3g TZS:3.4g SZH:5.8g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Kakaó LM (7;) EN:250.0kcal ZS:5.3g TZS:3.5g SZH:39.3g CK:38.8g FH:9.6g SÓ:0.5g CA:360.0mg	Kenőmájás (6;7;) EN:134.0kcal ZS:12.0g SZH:1.4g FH:5.0g SÓ:1.1g	
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Mustár (10;) EN:33.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:2.3g CK:2.3g FH:2.0g SÓ:0.8g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g		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		
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	Laktózmentes joghurt, natúr (7;) EN:185.2kcal ZS:7.0g TZS:3.2g SZH:26.7g CK:7.0g FH:3.0g SÓ:0.2g	Friss gyümölcssaláta (banán, alma) EN:61.2kcal ZS:0.2g SZH:14.0g FH:0.6g	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	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	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	LM túró rudi (6;7;) EN:103.8kcal ZS:5.6g TZS:4.6g SZH:11.1g CK:10.7g FH:2.2g SÓ:0.0g		
Ebéd	Zöldborsóleves csurgatott tésztával (1;3;9;) EN:161.4kcal ZS:3.9g TZS:0.6g SZH:24.3g CK:2.8g FH:6.1g SÓ:2.8g CA:0.0mg	Sertésgulyás (9;12;) EN:258.5kcal ZS:15.3g TZS:4.0g SZH:16.4g CK:2.1g FH:12.1g SÓ:2.7g CA:0.0mg	Brokkolikrémleves LM (1;7;) EN:88.1kcal ZS:3.8g TZS:0.8g SZH:9.7g CK:1.7g FH:3.5g SÓ:2.0g CA:2.7mg	Csirkeragu leves tésztával (1;9;) EN:215.5kcal ZS:5.4g TZS:1.1g SZH:25.1g CK:2.4g FH:15.4g SÓ:3.6g CA:0.0mg	Tarhonyaleves (1;12;) EN:273.8kcal ZS:7.7g TZS:3.0g SZH:41.6g CK:1.1g FH:7.4g SÓ:2.8g CA:0.0mg	Zöldséges gombaleves (9;12;) EN:43.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:5.3g CK:0.5g FH:2.5g SÓ:2.1g CA:13.5mg	Egri sertéshúsleves (9;12;) EN:153.7kcal ZS:10.1g TZS:3.5g SZH:5.2g CK:0.4g FH:10.0g SÓ:1.6g CA:0.0mg		
	Rakott burgonya kolbásszal LM (1;3;7;12;) EN:699.1kcal ZS:37.8g TZS:14.8g SZH:67.4g CK:2.5g FH:17.1g SÓ:4.1g CA:36.0mg	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	Hentes sertéstokány (1;6;10;) EN:242.0kcal ZS:18.5g TZS:5.6g SZH:5.4g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:2.6g	Rizseslecsó virslivel EN:623.4kcal ZS:27.3g TZS:7.9g SZH:78.3g CK:0.2g FH:16.5g SÓ:4.2g 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		
	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Túrós tészta LM (1;7;) EN:567.4kcal ZS:22.9g TZS:11.6g SZH:68.5g CK:4.3g FH:21.2g SÓ:2.2g CA:101.0mg	Párolt rizs EN:404.0kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:2.0g	Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Tököfőzelék LM (1;7;) EN:249.7kcal ZS:11.0g TZS:5.3g SZH:30.6g CK:3.7g FH:6.8g SÓ:1.1g CA:108.0mg	Sóskamártás LM (1;7;) EN:219.5kcal ZS:4.2g TZS:1.3g SZH:38.4g CK:17.1g FH:5.1g SÓ:1.1g CA:5.4mg	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		
		LM tejföl öntet (7;) EN:60.3kcal ZS:6.0g TZS:4.2g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g 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 A	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g	Cseresznye EN:48.8kcal SZH:11.2g CK:11.2g FH:0.6g SÓ:0.0g	Zabkeksz (1;) EN:186.0kcal ZS:8.4g TZS:3.6g SZH:24.0g CK:9.8g FH:3.0g SÓ:0.5g	Narancs 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 EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g	Alma EN:24.8kcal ZS:0.3g SZH:5.6g		

	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 Lángos sajtos-tejfölös LM (1;7;) EN:572.5kcal ZS:41.4g TZS:8.4g SZH:36.2g CK:0.6g FH:12.9g SÓ:2.0g CA:3.0mg	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 Pásztorbulgur (sertéshússal) (1;12;) EN:558.5kcal ZS:23.3g TZS:6.0g SZH:64.5g CK:7.0g FH:20.8g SÓ:2.8g 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 LM (7;) EN:63.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:1.4g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:1.1g CA:32.0mg	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 LM (1;3;7;) EN:648.2kcal ZS:12.3g TZS:2.6g SZH:116.7g CK:34.1g FH:14.4g SÓ:0.6g CA:96.0mg LM Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g CK:9.4g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:240.0mg	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 Padlizsánkrém (3;10;) EN:142.1kcal ZS:11.8g TZS:1.4g SZH:6.5g CK:2.1g FH:1.2g SÓ:2.5g	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 Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g 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 Laktózmentes kockasajt (7;) EN:48.7kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:4.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	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 (6;) EN:58.5kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Kígyóuborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g SÓ:0.1g