

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális IDŐS		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
Ebéd A	Tárkonyos raguleves (7;9;)	Csontleves (9;)	Gyümölcsleves (1;)	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;)	GombakréMLEves (1;7;)	Tojásleves (1;3;)	Karfiolleves (1;9;)	
	EN:285.4kcal ZS:16.1g TZS:4.5g SZH:11.9g CK:4.5g FH:20.8g SÓ:2.3g CA:0.0mg	EN:218.6kcal ZS:14.8g TZS:3.5g SZH:7.3g CK:3.2g FH:12.4g SÓ:1.6g	EN:172.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:39.7g CK:30.3g FH:1.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg	EN:239.2kcal ZS:9.2g TZS:1.0g SZH:31.5g CK:0.2g FH:4.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg	EN:133.3kcal ZS:3.6g TZS:2.8g SZH:18.7g CK:1.0g FH:5.9g SÓ:1.3g CA:22.5mg	EN:153.3kcal ZS:12.0g TZS:1.7g SZH:7.7g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg	EN:172.1kcal ZS:9.9g TZS:1.2g SZH:14.8g CK:2.2g FH:4.7g SÓ:1.1g CA:0.0mg	
	Morzsás nudli (1;3;)	Cérnametélt (1;)	Tarhonyáshús (1;)	Vagdalt (1;3;)	Levesgyöngy (1;3;7;)	Sült debreceni	Sonkás rakott tészta (1;3;7;)	
	EN:723.4kcal ZS:6.4g TZS:0.5g SZH:111.8g CK:0.4g FH:17.0g SÓ:4.0g	EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg	EN:678.2kcal ZS:22.6g TZS:5.8g SZH:89.3g CK:4.6g FH:28.5g SÓ:2.0g CA:0.0mg	EN:469.9kcal ZS:38.9g TZS:6.9g SZH:16.7g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg	EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	EN:382.9kcal ZS:36.2g TZS:12.0g SZH:0.2g CK:0.2g FH:15.7g SÓ:2.5g	EN:449.0kcal ZS:14.7g TZS:5.0g SZH:63.4g CK:2.7g FH:15.8g SÓ:2.4g CA:0.0mg	
Ebéd B	Porcukor szórát	Húsgombóc (3;)	Káposztasaláta * (12;)	Zöldbabfőzelék (1;7;)	Rántott hal (1;3;4;)	Tölkfőzelék (1;7;)		
	EN:123.0kcal SZH:30.0g CK:30.0g	EN:279.1kcal ZS:16.4g TZS:5.7g SZH:16.2g CK:0.2g FH:16.7g SÓ:1.5g CA:0.0mg	EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.8g	EN:191.9kcal ZS:8.6g TZS:3.9g SZH:19.8g CK:5.2g FH:6.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg	EN:341.1kcal ZS:30.3g TZS:4.4g SZH:7.7g CK:0.1g FH:12.4g SÓ:1.4g	EN:212.9kcal ZS:10.8g TZS:4.2g SZH:24.2g CK:2.6g FH:4.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg		
	Gyümölcs	Paradicsommártás (1;9;)		Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Zöldséges rizs	Teljes kiőrlésű kenyér (1;)		
	EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	EN:189.7kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:41.8g CK:25.1g FH:3.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg		EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	EN:530.2kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:115.4g CK:5.5g FH:15.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg	EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g		
	Legényfogóleves (1;7;9;12;)	Zöldséges tarhonyaleves (1;)	FokhagymakréMLEves (1;7;)	Daragaluskaleves (1;3;9;)	Karalábéleves (1;9;)	Zöldségleves (9;)	Kertileves (9;)	
	EN:351.3kcal ZS:18.4g TZS:6.6g SZH:27.8g CK:1.5g FH:15.4g SÓ:0.9g CA:18.0mg	EN:165.6kcal ZS:3.7g TZS:1.4g SZH:27.5g CK:3.1g FH:5.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg	EN:239.6kcal ZS:7.9g TZS:2.7g SZH:31.1g CK:0.7g FH:9.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg	EN:154.0kcal ZS:4.2g TZS:0.7g SZH:23.7g CK:3.7g FH:4.6g SÓ:2.0g CA:0.0mg	EN:174.7kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:23.8g CK:2.3g FH:3.9g SÓ:2.5g CA:0.0mg	EN:58.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:7.7g CK:3.1g FH:1.6g SÓ:1.5g	EN:59.8kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:7.9g CK:3.1g FH:1.9g SÓ:1.4g	
	Mákszórát	Fokhagymás sertésapró (1;)	Levesgyöngy (1;3;7;)	Húsgombóc (3;)	Pásztorbulgur (1;12;)	Rakott kelkáposzta (7;)	Lecsós csirkemáj	
	EN:179.5kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:28.6g CK:24.7g FH:3.1g	EN:234.4kcal ZS:14.6g TZS:2.7g SZH:6.3g CK:1.6g FH:17.0g SÓ:2.2g CA:0.0mg	EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	EN:279.1kcal ZS:16.4g TZS:5.7g SZH:16.2g CK:0.2g FH:16.7g SÓ:1.5g CA:0.0mg	EN:1075.3kcal ZS:60.9g TZS:19.5g SZH:98.5g CK:12.6g FH:31.3g SÓ:3.9g CA:0.0mg	EN:447.9kcal ZS:19.6g TZS:6.5g SZH:33.2g CK:1.3g FH:33.1g SÓ:2.7g CA:0.0mg	EN:319.1kcal ZS:20.0g TZS:3.8g SZH:5.8g CK:2.2g FH:26.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg	
	Tésztaköret (1;)	Brokkolifőzelék (1;7;12;)	Rántott hal (1;3;4;)	Gyümölcsmártás (1;7;)	Savanyúság * (10;)	Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Főtt burgonya (12;)	
	EN:504.1kcal ZS:10.6g TZS:1.5g SZH:86.4g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:1.6g	EN:284.6kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:40.2g CK:2.5g FH:8.9g SÓ:1.9g CA:0.0mg	EN:341.1kcal ZS:30.3g TZS:4.4g SZH:7.7g CK:0.1g FH:12.4g SÓ:1.4g	EN:216.3kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:49.9g CK:39.2g FH:1.5g SÓ:1.0g CA:18.0mg	EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	EN:302.7kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:2.0g	
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Zöldséges rizs	Pirított dara (1;)			Káposztasaláta * (12;)	
	EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	EN:530.2kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:115.4g CK:5.5g FH:15.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg	EN:323.3kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:58.4g FH:7.5g SÓ:1.5g			EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.8g	
	Alma							
	EN:87.5kcal ZS:1.0g SZH:17.5g FH:1.0g							

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: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.06.11. 7:12