

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális folyékony-pépes		27.hét 2025.06.30.-2025.07.06.		
Gasztvital		Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	Szombat 07.05	Vasárnap 07.06
Reggeli	Erdei gyümölcs tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Vaníliás tej (7;) EN: 165.3 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 21.7 g; CK: 20.0 g; FH: 9.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg;	Citromos tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;	Citromos tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tejeskávé (1,7;) EN: 177.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 24.1 g; CK: 22.5 g; FH: 10.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg;	Citromos tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	
	Baromfi párizsi darálva EN: 88.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.3 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 g;	Tojáskrém (3;7;) EN: 101.1 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 5.2 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 mg;	Pulyka húskrém EN: 281.4 kcal; ZS: 27.5 g; TZS: 8.5 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.6 g;	Mátrai csemege szalámi krém EN: 279.0 kcal; ZS: 29.3 g; TZS: 13.1 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g;	Szardíniakrém (4;) EN: 202.3 kcal; ZS: 21.5 g; TZS: 6.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;	Virslíkrém EN: 171.6 kcal; ZS: 17.1 g; TZS: 6.1 g; SZH: 0.8 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g;	Natúr sajtkrém (7;) EN: 71.5 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 2.5 g; CK: 2.5 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 258.5 mg;	
	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: 0.0 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: 0.0 g;	fehér kenyér (1;) EN: 240.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 47.8 g; CK: 0.2 g; FH: 8.6 g; SÓ: 1.3 g;	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 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;	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g;	
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g;	Reszelt hónapos retek EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;		Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Reszelt kigyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	
Tízórai	Padlizsánkrém (10;) EN: 120.6 kcal; ZS: 12.2 g; TZS: 3.8 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.1 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Nektarinpüré EN: 49.0 kcal; SZH: 11.4 g; FH: 0.4 g;	Házi gyümölcsjoghurt (7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 8.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg;	Almapüré EN: 28.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; FH: 0.3 g;	Görögdinnye EN: 52.2 kcal; SZH: 11.7 g; CK: 3.4 g; FH: 0.9 g;	Meggy turmix, tm EN: 194.1 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 40.0 g; CK: 21.9 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g;	Smoothie EN: 103.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 23.0 g; CK: 1.2 g; FH: 1.0 g;	
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g;	Háztartási keksz (1;12;) EN: 60.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.4 g; CK: 2.8 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.1 g;	Zabpehely szórát (1;) EN: 74.6 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.0 g;	Omlós keksz * (1;6;12;) EN: 82.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 g;	Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 g;			
Ebéd	Kerti zöldségleves (9;) EN: 86.9 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 9.9 g; CK: 1.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.7 g;	Haséleves (1;3;9;) EN: 115.3 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 8.3 g; CK: 0.8 g; FH: 12.0 g; SÓ: 2.5 g; CA: 0.0 mg;	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN: 113.6 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 10.5 g; CK: 2.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 1.9 g; CA: 3.0 mg;	Árpagyöngyleves (1;9;12;) EN: 108.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 16.9 g; CK: 0.6 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.6 g;	Spárgakrémleves (1;7;) EN: 116.6 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 2.6 g; SZH: 9.9 g; CK: 0.9 g; FH: 3.4 g; SÓ: 1.6 g; CA: 33.0 mg;	Daragaluska leves (1;3;9;) EN: 172.0 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 21.5 g; CK: 1.2 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g;	Magyaros burgonyagombóc leves (1;3;9;12;) EN: 109.8 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;	
	Darált sertéssült EN: 100.3 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 12.6 g; SÓ: 1.5 g;	Sertéshúsos rakott puliszka zöldségekkel EN: 388.7 kcal; ZS: 13.7 g; TZS: 2.3 g; SZH: 43.3 g; CK: 4.9 g; FH: 19.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Citromos halfilé (4;) EN: 131.5 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 15.3 g; SÓ: 2.2 g;	Sertés vagdalt (1;) EN: 147.3 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 5.8 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.0 g; FH: 17.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Húsfelfújt (1;3;) EN: 105.7 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.0 g; FH: 13.0 g; SÓ: 0.5 g;	Párolt darált pulyka EN: 98.8 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.5 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;	Rakott sárgarépa (csirkehússal) (7;) EN: 421.6 kcal; ZS: 15.3 g; TZS: 4.4 g; SZH: 49.2 g; CK: 10.6 g; FH: 19.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 41.2 mg;	
	Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN: 229.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.2 g; SZH: 46.4 g; CK: 32.5 g; FH: 2.0 g; SÓ: 1.0 g; CA: 33.0 mg;	Alma kompót * EN: 28.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Burgonyapüré 1/2 (6;7;12;) EN: 259.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 46.9 g; CK: 0.0 g; FH: 7.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 33.0 mg;	Zöldbabfőzelékpüré (1;) EN: 159.5 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 17.6 g; CK: 3.3 g; FH: 5.0 g; SÓ: 1.4 g;	Tört burgonya 15dkg tm (12;) EN: 169.9 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 3.6 g;	Parajfőzelék (1;7;) EN: 196.6 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.8 g; SZH: 22.8 g; CK: 6.0 g; FH: 9.1 g; SÓ: 1.3 g; CA: 144.0 mg;	Körtepüré EN: 55.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.2 g; CK: 10.5 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	
	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 232.7 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 45.5 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.0 g;		Zöldségmártás EN: 78.9 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.6 g; CK: 2.8 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.7 g;	Körtepüré EN: 55.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.2 g; CK: 10.5 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	Céklapüré * (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; CK: 3.8 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	Kókuszgolyó Mester (3;8;) EN: 231.0 kcal; ZS: 18.5 g; TZS: 12.1 g; SZH: 14.5 g; CK: 7.6 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.1 g;		
Uzsonna	Cseresznye turmix * EN: 98.8 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.2 g; CK: 10.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g;	Kefír (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg;	Sárgadinnye EN: 32.0 kcal; SZH: 7.6 g; CK: 1.2 g; FH: 0.2 g;	Banán turmix (7;) EN: 180.5 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 25.1 g; CK: 13.0 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;	Vaníliás túrókrém (7;) EN: 92.7 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 8.7 g; CK: 7.9 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 50.0 mg;	Sárgabarackos kölespuding * EN: 109.1 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 21.6 g; CK: 6.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg;	
		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Omlós keksz * (1;6;12;) EN: 82.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 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;		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	

	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	Szombat 07.05	Vasárnap 07.06
Vacsora	Natúr vajkrém (7;) EN: 69.6 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.5 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 mg; félbarna kenyér (1;) EN: 248.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 51.9 g; CK: 0.2 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.1 g; Reszelt kígyóuborka EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g; Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Töltött cukkini (3;) EN: 373.6 kcal; ZS: 10.2 g; TZS: 1.8 g; SZH: 50.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Málna tea EN: 56.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Reszelt sajt (1;7;) EN: 139.3 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 5.5 g; SZH: 7.7 g; CK: 0.6 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.4 g; CA: 240.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g; Erdei gyümölcs tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Majorannás pulykatokány D (7;) EN: 133.0 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.8 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.0 g; FH: 20.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 33.0 mg; zöldséges kuszkusz (1;) EN: 250.9 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 49.7 g; CK: 2.0 g; FH: 8.9 g; SÓ: 1.4 g; Zöld tea (12;) EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Pulyka pizzasonka krém (6;) EN: 145.8 kcal; ZS: 13.8 g; TZS: 6.1 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.9 g; zsemle vizes egy db (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; Málna tea EN: 56.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Sült csirkemáj EN: 322.3 kcal; ZS: 19.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 4.4 g; FH: 33.4 g; SÓ: 1.9 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; Zöldhagyma (aprítva) EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g;	Tavaszi felvágott krém EN: 146.8 kcal; ZS: 13.6 g; TZS: 5.2 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 4.8 g; SÓ: 1.0 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Reszelt jégcsapretek EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; FH: 0.7 g; Barackos tea EN: 56.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.8 g; CK: 13.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;