

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.		
Gasztvital		Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Vaníliás tej (7;) EN:112.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
	Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:70.3kcal ZS:5.8g TZS:3.8g SZH:2.0g CK:2.0g FH:2.6g SÓ:0.7g CA:226.8mg	Házi szárnyashúskrém (7;) EN:79.9kcal ZS:6.2g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.4g FH:5.4g SÓ:0.2g CA:10.5mg	Cheddar sajt (7;) EN:178.5kcal ZS:14.5g TZS:9.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:0.9g	Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g	Csicszeriborsó krém (7;) EN:171.8kcal ZS:6.5g TZS:3.0g SZH:17.2g CK:1.3g FH:7.9g SÓ:0.9g CA:10.3mg	Főtt virsli EN:274.0kcal ZS:25.0g TZS:7.7g FH:13.0g SÓ:2.1g	Disznósajt EN:150.6kcal ZS:12.6g TZS:4.3g SZH:0.5g CK:0.4g FH:8.7g SÓ:1.4g	
	Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:524.0kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:102.0g CK:3.4g FH:16.6g SÓ:2.8g	Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	
	Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g		Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Mustár (10;) EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	
			Kaliforniai paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g CK:1.4g FH:0.8g			Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g		
Tízórai	Sós percc (1;3;7;) EN:393.0kcal ZS:10.6g SZH:60.6g FH:11.3g SÓ:1.4g	Túrós rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN:83.1kcal ZS:7.4g TZS:2.9g SZH:1.2g CK:1.2g FH:3.0g SÓ:0.2g CA:126.0mg Abonett EN:34.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:6.0g CK:0.1g FH:1.5g SÓ:0.1g	Ananász befőtt EN:56.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.4g SÓ:0.2g	Piskóta rolád (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	
Ebéd	Májgaluska leves (1;3;) EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:220.2kcal ZS:9.9g TZS:1.8g SZH:26.4g CK:0.8g FH:4.8g SÓ:1.7g	Francia hagymaleves (7;) EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:1.9mg	Olasz zöldségleves (1;9;) EN:186.9kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.2g CK:1.1g FH:10.2g SÓ:1.4g	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Húsleves (9;) EN:76.0kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:8.0g CK:2.8g FH:6.7g SÓ:1.0g	
	Makaróni (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g	Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g	Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g	Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;) EN:180.7kcal ZS:4.5g TZS:2.0g SZH:12.2g CK:3.1g FH:20.6g SÓ:1.2g CA:18.0mg	Zúza pörkölt EN:180.3kcal ZS:9.6g TZS:1.3g SZH:4.1g FH:17.8g SÓ:1.8g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	
	Tejföl (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g CA:48.0mg	Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;) EN:358.0kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:49.4g CK:19.0g FH:16.0g SÓ:1.7g CA:120.0mg	Pincepörkölt (12;) EN:506.0kcal ZS:11.5g TZS:2.2g SZH:66.4g CK:0.0g FH:25.5g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Szárazbab főzelék (1;7;) EN:365.8kcal ZS:12.2g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:7.9g FH:15.9g SÓ:1.7g CA:33.0mg	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Tarhonya (1;) EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g	Rántott sertés szelet (1;3;) EN:627.0kcal ZS:39.0g TZS:7.8g SZH:31.5g CK:0.3g FH:35.6g SÓ:2.3g	
	Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg		Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g				Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	
	Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g						Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	
Ebéd B								
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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.								
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)					Lapszám: 1 / 2		Nyomtatva: 2025.10.27. 7:44	

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:218.0kcal ZS:10.8g TZS:1.9g SZH:13.8g CK:1.2g FH:13.7g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Cékla leves (12;) EN:43.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.9g CK:3.4g FH:1.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Tojásleves (1;3;) EN:55.9kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Csontleves (9;) EN:76.2kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:3.7g FH:5.8g SÓ:2.2g CA:0.0mg	Zöldségkrémleves (1;7;) EN:68.6kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:13.2g CK:2.6g FH:2.4g SÓ:2.8g CA:22.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Húsleves (9;) EN:76.0kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:8.0g CK:2.8g FH:6.7g SÓ:1.0g
	Mákos guba (1;7;) EN:247.2kcal ZS:8.2g TZS:2.5g SZH:33.3g CK:23.7g FH:9.4g SÓ:0.3g CA:198.0mg	Házi vagdalt (1;3;) EN:534.3kcal ZS:44.3g TZS:8.7g SZH:16.8g CK:0.2g FH:17.0g SÓ:20.1g CA:0.0mg	Csirkemell roston sütve EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Pírtott kenyérkocka (1;) EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g	Sajttal töltött panírozott halporció (1;7;9;) EN:60.8kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:0.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g
	Vanília öntet (1;7;) EN:96.7kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:8.5g FH:5.4g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Fokhagymás sertésragu EN:197.7kcal ZS:12.7g TZS:2.4g SZH:2.6g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:1.4g	Sertéshúsos rakott tészta (1;3;7;) EN:663.8kcal ZS:24.2g TZS:8.5g SZH:82.6g CK:6.3g FH:28.3g SÓ:1.9g CA:49.5mg	Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Dubarry sertésszelet (1;7;) EN:424.8kcal ZS:28.3g TZS:12.4g SZH:9.6g CK:4.1g FH:31.3g SÓ:2.1g CA:236.0mg
	Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Tört burgonya (12;) EN:315.2kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:1.2g Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g		Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Rizi-bizi EN:454.6kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:83.1g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.5g
Uzsonna	Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:392.2kcal ZS:17.9g TZS:1.4g SZH:48.7g CK:3.7g FH:7.2g SÓ:0.4g	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg	Tonhalkrém (4;7;10;) EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:9.8mg	Mákos búrkifli (1;7;) EN:464.0kcal ZS:20.2g TZS:8.6g SZH:48.2g CK:22.6g FH:7.9g SÓ:0.3g	Tejföl poharas (7;) EN:207.0kcal ZS:18.0g TZS:11.7g SZH:4.9g CK:4.9g FH:4.5g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g
		Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g		Kifli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g		
Vacsora	Rakott brokkoli (7;) EN:478.8kcal ZS:28.6g TZS:8.9g SZH:35.4g CK:4.5g FH:24.6g SÓ:1.6g CA:41.2mg	Sajtkrém (7;) EN:71.5kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:2.5g FH:1.9g SÓ:0.8g CA:258.5mg	Vadas sertés ragu (1;7;9;10;) EN:259.7kcal ZS:12.6g TZS:3.8g SZH:16.7g CK:8.5g FH:18.1g SÓ:1.7g CA:14.4mg	Trappista sajt (7;) EN:176.0kcal ZS:14.0g TZS:9.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:12.5g SÓ:0.7g CA:400.0mg	Panírozott csirkemell (1;) EN:282.3kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:2.1g	Tavaszi felvágott EN:110.8kcal ZS:9.6g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.3g FH:4.8g SÓ:0.9g	Füstölt pulykapárizsi EN:84.8kcal ZS:7.2g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.4g SÓ:0.8g
		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Majonéz kukoricasaláta (3;7;10;) EN:295.6kcal ZS:13.4g TZS:3.0g SZH:34.0g CK:19.8g FH:5.8g SÓ:0.6g CA:28.8mg	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g
		Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g		Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:235.0kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:47.0g CK:0.2g FH:8.3g SÓ:1.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g
			Póréhagyma EN:22.8kcal ZS:0.2g SZH:4.1g FH:1.3g	Póréhagyma EN:22.8kcal ZS:0.2g SZH:4.1g FH:1.3g		Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g	