

	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Reggeli	Gyümölcs tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldhagymás vajkrém (7;) EN:71.5kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:10.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	Citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Alma- áfonya extradzsem EN:76.2kcal SZH:18.0g CK:15.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Barackos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt sertésvirsl EN:254.4kcal ZS:20.4g TZS:9.2g SZH:3.4g FH:14.4g SÓ:2.5g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Ketchup EN:29.7kcal ZS:0.1g SZH:6.7g FH:0.5g SÓ:0.6g	Citromos tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pozsonyi pulyka sonka EN:41.7kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.7g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	Mézes tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mátra csemege szalámi EN:240.0kcal ZS:22.5g TZS:9.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:1.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:206.2kcal ZS:8.6g TZS:6.1g SZH:22.1g CK:22.0g FH:10.1g SÓ:0.3g CA:360.0mg Bundás kenyér (1;3;) EN:406.8kcal ZS:16.4g TZS:2.1g SZH:53.7g CK:1.8g FH:11.0g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tavaszi felvágott EN:138.5kcal ZS:12.0g TZS:5.0g SZH:1.7g CK:0.3g FH:6.0g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g
Tízórai	Margarinos croissant (1;7;) EN:384.0kcal ZS:20.0g TZS:11.0g SZH:43.0g CK:1.6g FH:5.9g SÓ:1.7g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Dejós búrkifli (1;3;5;6;7;8;11;13;) EN:475.0kcal ZS:21.6g TZS:8.5g SZH:48.9g CK:21.5g FH:7.5g SÓ:0.3g	Vaníliás croissant (1;3;6;7;11;13;) EN:164.9kcal ZS:3.0g SZH:30.2g CK:15.4g FH:3.1g SÓ:0.0g	Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g
Ebéd	Gomba krémleves (1;7;) EN:167.9kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:10.5g CK:0.9g FH:8.2g SÓ:0.6g CA:82.5mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g Pusztapörkölt (12;) EN:606.2kcal ZS:19.8g TZS:3.7g SZH:71.3g CK:0.2g FH:26.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Daragaluska leves (1;3;) EN:205.0kcal ZS:12.0g TZS:2.5g SZH:15.6g CK:3.0g FH:8.0g SÓ:0.7g Sült debreceni EN:238.0kcal ZS:22.6g TZS:7.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:9.4g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:370.3kcal ZS:13.5g TZS:3.6g SZH:43.2g CK:17.6g FH:16.2g SÓ:0.8g CA:231.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Zöldbableves (1;) EN:182.3kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:17.9g CK:2.6g FH:4.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;) EN:330.3kcal ZS:20.8g TZS:6.3g SZH:8.9g CK:1.3g FH:25.4g SÓ:0.6g CA:48.0mg Rizs köret EN:482.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.6g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;) EN:274.9kcal ZS:13.1g TZS:3.8g SZH:16.1g CK:2.2g FH:20.3g SÓ:0.4g CA:36.0mg Tejben dara (1;7;) EN:501.6kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:91.2g CK:25.5g FH:20.0g SÓ:0.3g CA:420.0mg Fahéj szórát EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:28.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Haséleves (1;3;9;) EN:205.6kcal ZS:9.4g TZS:1.9g SZH:14.1g CK:3.2g FH:14.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:547.4kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:98.3g CK:12.0g FH:17.0g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Húsleves levesbetét tésztával (1;) EN:176.0kcal ZS:8.1g TZS:1.2g SZH:16.2g CK:2.8g FH:8.4g SÓ:0.6g Rántott sertésszelet (1;3;) EN:545.5kcal ZS:33.4g TZS:5.4g SZH:30.9g CK:0.3g FH:28.5g SÓ:2.2g SÓ:0.7g Petrezselymes burgonya (12;) EN:441.4kcal ZS:18.6g TZS:8.4g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ: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 gyümölcsleves (1;7;) EN:276.4kcal ZS:4.6g TZS:3.1g SZH:49.2g CK:34.0g FH:7.4g SÓ:0.4g CA:180.0mg Zúza pörkölt EN:180.2kcal ZS:9.6g TZS:1.3g SZH:4.0g CK:0.0g FH:17.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tarhonya (1;) EN:415.3kcal ZS:8.9g TZS:1.1g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:1.3g
Ebéd B	Májgaluska leves (1;3;) EN:205.4kcal ZS:9.7g TZS:1.7g SZH:18.0g CK:3.2g FH:10.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Lebbencsleves (1;12;) EN:145.4kcal ZS:1.7g TZS:0.3g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Francia hagymaleves (7;) EN:188.8kcal ZS:15.4g TZS:5.2g SZH:9.6g CK:1.2g FH:2.4g SÓ:0.6g CA:41.2mg	Olasz zöldségleves (1;9;) EN:100.3kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:17.6g CK:0.5g FH:4.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Zöldborsóleves (1;3;) EN:225.3kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:24.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:276.4kcal ZS:4.6g TZS:3.1g SZH:49.2g CK:34.0g FH:7.4g SÓ:0.4g CA:180.0mg	Húsleves levesbetét tésztával (1;) EN:176.0kcal ZS:8.1g TZS:1.2g SZH:16.2g CK:2.8g FH:8.4g SÓ:0.6g

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
Ebéd B	Makaróni tészta (1;)	Főtt sertésvirslí	Napraforgómag	Fasírt golyó (1;6;)	Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;)	Zúza pörkölt	Rántott sertésszelet (1;3;)	
	EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.7g	EN:254.4kcal ZS:20.4g TZS:9.2g SZH:3.4g FH:14.4g SÓ:2.5g	EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g	EN:334.5kcal ZS:26.0g TZS:3.8g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g	EN:286.3kcal ZS:15.2g TZS:5.5g SZH:11.8g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:1.1g CA:60.0mg	EN:180.2kcal ZS:9.6g TZS:1.3g SZH:4.0g CK:0.0g FH:17.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg	EN:545.5kcal ZS:33.4g TZS:5.4g SZH:30.9g CK:0.3g FH:28.5g SÓ:2.2g	
	Tejföl öntet (7;)	Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;)	Pincepörkölt (sertés) (12;)	Szárazbab főzelék (1;7;)	Rizs köret	Tarhonya (1;)	Petrezselymes burgonya (12;)	
	EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.5g SÓ:0.1g CA:60.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	EN:370.3kcal ZS:13.5g TZS:3.6g SZH:43.2g CK:17.6g FH:16.2g SÓ:0.8g CA:231.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	EN:494.3kcal ZS:12.5g TZS:2.6g SZH:58.7g CK:0.2g FH:28.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	EN:496.9kcal ZS:12.4g TZS:3.2g SZH:63.8g CK:8.0g FH:23.6g SÓ:0.5g CA:33.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	EN:482.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.6g	EN:415.3kcal ZS:8.9g TZS:1.1g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:1.3g	EN:441.4kcal ZS:18.6g TZS:8.4g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.7g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	
Uzsonna	Gyümölcsös joghurt (7;)	Puszedli (1;3;)	Pötytös túró rudi (6;7;)	Citromos nápolyi (1;6;)	Narancs	Alma	Réteges barackos joghurt (7;)	
	EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.0mg	EN:168.0kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:37.4g CK:25.4g FH:2.2g SÓ:0.0g	EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	EN:233.0kcal ZS:13.4g TZS:5.2g SZH:25.4g CK:11.1g FH:2.5g SÓ:0.1g	EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	EN:165.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:28.3g CK:27.2g FH:5.3g SÓ:0.0g CA:180.0mg	
Vacsora	Citromos tea	Barackos tea	Citromos tea	Epres tea	Meggyes tea	Citromos tea	Barackos tea	
	EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csemege lapocka EN:61.2kcal ZS:5.5g TZS:1.4g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.6g SÓ:1.4g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Túrós tészta (1;7;) EN:530.0kcal ZS:12.5g TZS:3.8g SZH:81.2g CK:5.8g FH:22.2g SÓ:0.3g CA:44.0mg Tejföl öntet (7;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.5g SÓ:0.1g CA:60.0mg	EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Baromfi párizsi EN:101.5kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sült csirkemáj EN:217.8kcal ZS:9.8g TZS:2.7g SZH:4.2g CK:0.0g FH:28.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.6g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:92.0kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.3g FH:6.7g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Paraszt kolbász EN:245.0kcal ZS:21.0g TZS:8.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:14.0g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Füstölt főtt tarja EN:156.6kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:0.7g CK:0.3g FH:11.5g SÓ:2.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	

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. * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.10.29. 11:29