

GasztViTál	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Ebéd A	Csontleves* (eperlevél) Alk. (1;3;) EN:132.3kcal ZS:2.3g TZS:0.5g SZH:22.1g CK:2.6g FH:5.2g SÓ:1.6g Édes-savanyú csirkeragu (1;6;9;) EN:535.7kcal ZS:31.9g TZS:4.4g SZH:38.3g CK:16.2g FH:21.7g SÓ:3.3g Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Tarhonyaleves/* (1;) EN:227.4kcal ZS:7.1g TZS:1.4g SZH:35.2g CK:1.0g FH:5.5g SÓ:1.6g Húsgombóc (3;) EN:341.2kcal ZS:19.3g TZS:5.6g SZH:25.7g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.6g Paradicsom mártás/K(zelleres) (1;9;) EN:331.1kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:62.1g CK:38.5g FH:5.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Favágó leves (1;3;7;) EN:300.0kcal ZS:11.2g TZS:4.9g SZH:21.4g CK:1.3g FH:26.0g SÓ:1.7g CA:31.5mg Vadas sertéssült (7;9;10;) EN:298.0kcal ZS:12.1g TZS:5.3g SZH:14.4g CK:11.2g FH:30.0g SÓ:1.8g CA:24.0mg Zsemlegombóc (1;3;6;) EN:381.1kcal ZS:11.3g TZS:1.7g SZH:57.9g CK:0.6g FH:10.1g SÓ:1.9g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Sütőtök krémleves* (1;7;) EN:336.8kcal ZS:13.5g TZS:4.1g SZH:41.6g CK:18.4g FH:9.9g SÓ:1.6g CA:19.5mg Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Milánói sertésszelet* Alk (1;3;7;) EN:1238.6kcal ZS:72.0g TZS:16.1g SZH:96.4g CK:16.2g FH:50.5g SÓ:2.8g CA:241.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	Magyaros gombaleves/* (1;3;7;) EN:204.1kcal ZS:9.0g TZS:2.8g SZH:20.4g CK:0.9g FH:8.8g SÓ:1.6g CA:63.0mg Kárpáti borzaska (1;3;7;) EN:1171.0kcal ZS:81.3g TZS:19.0g SZH:63.4g CK:0.9g FH:44.6g SÓ:2.3g CA:231.0mg Rizi-bizi *borsó*/Alk./ EN:361.3kcal ZS:8.7g TZS:1.0g SZH:60.8g FH:9.7g SÓ:1.5g Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
Napi összesítés	EN: 1175.9 kcal; ZS: 39.5 g; TZS: 5.6 g; SZH: 161.9 g; CK: 19.5 g; FH: 40.5 g; SÓ: 7.1 g;	EN: 1020.3 kcal; ZS: 33.3 g; TZS: 7.9 g; SZH: 147.0 g; CK: 40.3 g; FH: 31.9 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 1099.6 kcal; ZS: 35.1 g; TZS: 12.1 g; SZH: 117.6 g; CK: 14.0 g; FH: 70.4 g; SÓ: 6.2 g; CA: 55.5 mg;	EN: 1749.9 kcal; ZS: 90.6 g; TZS: 21.2 g; SZH: 163.7 g; CK: 35.6 g; FH: 67.1 g; SÓ: 5.1 g; CA: 260.5 mg;	EN: 1857.0 kcal; ZS: 99.5 g; TZS: 22.8 g; SZH: 168.7 g; CK: 2.6 g; FH: 67.4 g; SÓ: 6.2 g; CA: 294.0 mg;

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Kórházi dolgozó ALKA		45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.	
GasztVital		Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	
Ebéd B	Húsgaluska leves * (1;3;)	Zöldborsóleves* eperlevéllel (1;3;)	Favágó leves (1;3;7;)	Zöldbableves* (kapros) házi gal. Alk. (1;3;7;)	Csontleves (finom metélt)Alk. (1;)		
	EN:261.6kcal ZS:15.6g TZS:4.7g SZH:16.0g CK:1.4g FH:13.7g SÓ:1.6g Rántott tök/F (1;3;) EN:485.0kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:64.4g CK:0.3g FH:10.9g SÓ:1.8g Zöldséges köles (7;) EN:411.4kcal ZS:14.8g TZS:3.9g SZH:58.7g CK:9.1g FH:10.4g SÓ:1.8g Tartármártás (3;7;10;) EN:243.0kcal ZS:22.0g TZS:8.0g SZH:7.6g CK:6.5g FH:1.8g SÓ:1.6g CA:60.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	EN:216.2kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:24.5g CK:1.0g FH:11.2g SÓ:1.6g Búbos csirkemell (máj) (7;) EN:313.0kcal ZS:11.9g TZS:6.1g SZH:3.2g CK:0.0g FH:45.8g SÓ:2.3g CA:204.0mg Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:417.4kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	EN:300.0kcal ZS:11.2g TZS:4.9g SZH:21.4g CK:1.3g FH:26.0g SÓ:1.7g CA:31.5mg Lasagne (sertéshússal) (1;7;) EN:745.5kcal ZS:36.8g TZS:15.0g SZH:63.7g CK:18.1g FH:38.9g SÓ:5.0g CA:375.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	EN:268.7kcal ZS:16.1g TZS:5.2g SZH:22.9g CK:6.4g FH:6.2g SÓ:1.5g CA:36.0mg Rántott camembert (1;3;7;) EN:930.9kcal ZS:64.1g TZS:16.1g SZH:53.6g CK:1.6g FH:33.9g SÓ:2.7g CA:465.6mg Burgonyakrokett *(200 g) (1;3;) EN:821.4kcal ZS:57.2g TZS:6.0g SZH:87.2g FH:8.0g SÓ:24.0g Áfonya öntet (7;) EN:98.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:21.2g CK:19.2g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:7.5mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	EN:113.5kcal ZS:2.4g TZS:0.5g SZH:18.2g CK:1.6g FH:4.4g SÓ:1.5g Székelykáposzta/K /Bet/ (1;7;) EN:623.4kcal ZS:40.0g TZS:17.1g SZH:38.0g CK:3.0g FH:26.0g SÓ:1.9g CA:48.0mg Kenyér 0.05 KG (1;6;) EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g		
Napi összesítés		EN: 1521.5 kcal; ZS: 72.9 g; TZS: 19.1 g; SZH: 170.6 g; CK: 18.2 g; FH: 41.1 g; SÓ: 7.5 g; CA: 60.0 mg;	EN: 1067.1 kcal; ZS: 29.5 g; TZS: 12.4 g; SZH: 121.1 g; CK: 6.8 g; FH: 73.4 g; SÓ: 6.3 g; CA: 324.0 mg;	EN: 1166.0 kcal; ZS: 48.6 g; TZS: 20.0 g; SZH: 109.1 g; CK: 20.2 g; FH: 69.3 g; SÓ: 7.5 g; CA: 406.5 mg;	EN: 2240.4 kcal; ZS: 139.0 g; TZS: 28.0 g; SZH: 208.8 g; CK: 27.9 g; FH: 53.1 g; SÓ: 28.9 g; CA: 509.1 mg;	EN: 857.4 kcal; ZS: 42.9 g; TZS: 17.7 g; SZH: 80.2 g; CK: 5.4 g; FH: 34.7 g; SÓ: 4.2 g; CA: 48.0 mg;	

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, szulfítok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.09.30. 13:14