

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Gasztvital Ebéd	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Rakott burgonya (kolbásszal) (bet.) /fél adag (1;3;6;7;) EN:341.4kcal ZS:18.8g TZS:7.5g SZH:31.0g CK:1.5g FH:11.8g SÓ:1.6g CA:42.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal SZH:28.2g CK:28.2g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Amerikai saláta (7;) EN:127.9kcal ZS:4.6g TZS:2.7g SZH:16.2g CK:3.2g FH:4.2g SÓ:1.6g CA:54.0mg	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Grill csirke /comb egész/ Alk EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g Diab. zöldborsófőzelék * /05 (1;7;) EN:132.4kcal ZS:3.1g TZS:0.7g SZH:18.3g CK:0.8g FH:6.1g SÓ:0.1g CA:18.0mg	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Natúr sertésszelet Alk. (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Kelkáposzta főzelék/F /fél adag (1;) EN:128.8kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:19.7g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal SZH:28.2g CK:28.2g Sertéssült (comb) EN:204.7kcal ZS:11.1g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg Diab. burgonya főzelék/F /05 (1;7;) EN:120.0kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:21.4g CK:0.3g FH:3.2g SÓ:0.7g CA:12.0mg
Napi összesítés	EN: 401.1 kcal; ZS: 21.9 g; TZS: 7.8 g; SZH: 37.4 g; CK: 4.1 g; FH: 13.0 g; SÓ: 3.5 g; CA: 42.0 mg;	EN: 418.3 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 4.1 g; SZH: 44.4 g; CK: 31.4 g; FH: 25.4 g; SÓ: 3.2 g; CA: 54.0 mg;	EN: 571.8 kcal; ZS: 34.0 g; TZS: 9.6 g; SZH: 23.6 g; CK: 2.2 g; FH: 38.2 g; SÓ: 3.1 g; CA: 18.0 mg;	EN: 436.0 kcal; ZS: 21.7 g; TZS: 5.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 1.4 g; FH: 31.6 g; SÓ: 3.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 459.6 kcal; ZS: 13.3 g; TZS: 4.2 g; SZH: 49.6 g; CK: 28.5 g; FH: 27.8 g; SÓ: 2.4 g; CA: 12.0 mg;

	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Ebéd	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Petr. burg. (280 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:1.5g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g 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 Babapiskóta 0.03 KG (1;3;) EN:122.4kcal ZS:1.3g SZH:25.0g CK:11.2g FH:2.8g	Hamis palóclevés (zöldbab 0) (1;7;) EN:486.5kcal ZS:25.0g TZS:8.2g SZH:44.3g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.6g CA:18.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:642.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:300.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	Reszelt tészta leves(diéta)* (1;) EN:137.2kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:1.6g Grill csirke /comb egész/ Alk EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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	Daragaluska lev.*mir.z.*Alk. (1;3;) EN:163.0kcal ZS:7.3g TZS:1.3g SZH:18.7g CK:1.2g FH:5.2g SÓ:1.5g Rizseshús (lapocka) EN:567.8kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:46.5g FH:25.4g SÓ:1.7g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g 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	Húsgaluska leves * (1;3;) EN:261.6kcal ZS:15.6g TZS:4.7g SZH:16.0g CK:1.4g FH:13.7g SÓ:1.6g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Burgonyafőzelék-Alk./F. (1;7;) EN:441.5kcal ZS:14.0g TZS:3.8g SZH:68.3g CK:0.6g FH:9.8g SÓ:1.5g CA:24.0mg 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: 1062.7 kcal; ZS: 24.3 g; TZS: 5.9 g; SZH: 165.6 g; CK: 59.1 g; FH: 38.6 g; SÓ: 4.8 g; CA: 30.0 mg;	EN: 1290.5 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 16.1 g; SZH: 183.9 g; CK: 54.7 g; FH: 43.2 g; SÓ: 3.6 g; CA: 318.0 mg;	EN: 1003.9 kcal; ZS: 40.2 g; TZS: 10.9 g; SZH: 94.3 g; CK: 13.8 g; FH: 57.2 g; SÓ: 6.0 g; CA: 72.0 mg;	EN: 918.6 kcal; ZS: 39.3 g; TZS: 10.1 g; SZH: 103.7 g; CK: 14.8 g; FH: 35.2 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 979.1 kcal; ZS: 37.3 g; TZS: 10.0 g; SZH: 108.3 g; CK: 2.8 g; FH: 49.1 g; SÓ: 5.4 g; CA: 24.0 mg;

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Ebéd	Só 0 almaleves/B (1;7;) EN:248.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:48.0g CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 rakott burgonya (húsos) (1;3;7;) EN:672.1kcal ZS:39.9g TZS:13.9g SZH:51.7g CK:3.8g FH:26.4g SÓ:0.6g CA:205.5mg 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 Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Só 0 palócleves (sertés) (1;7;) EN:281.3kcal ZS:12.2g TZS:3.8g SZH:24.5g CK:1.5g FH:17.0g SÓ:0.1g CA:18.0mg Rizsfelfújt (3;7;) EN:642.5kcal ZS:16.4g TZS:7.7g SZH:105.6g CK:43.5g FH:18.1g SÓ:1.2g CA:300.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	Só 0 reszelt tészta leves* (1;) EN:137.3kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:19.1g CK:3.9g FH:4.4g SÓ:0.2g Só 0 grill csirkecomb egész EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:31.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Só 0 zöldborsó főzelék (7;) EN:187.6kcal ZS:5.9g TZS:1.2g SZH:21.3g CK:7.5g FH:9.2g SÓ:0.1g CA:36.0mg 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	Só 0 paradicsom leves/K (tészta) (1;) EN:253.8kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:42.3g CK:20.9g FH:4.7g SÓ:0.0g Só 0 rizses hús (60 g) EN:440.1kcal ZS:15.3g TZS:3.1g SZH:46.5g FH:28.1g SÓ:0.2g Cseresznye bef.(5/1,5/4 uv.) 0.08 KG EN:67.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:14.4g CK:12.8g FH:0.4g 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	Só 0 zöldségleves* (csipet) (1;3;9;) EN:118.6kcal ZS:3.7g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 sertésszelet (natúr) EN:172.7kcal ZS:11.8g TZS:3.0g FH:16.8g SÓ:0.1g Só 0 petr. burgonya (250 g) EN:338.4kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g Alma befőtt 0.10 L EN:82.0kcal ZS:0.3g SZH:17.0g CK:15.0g FH:0.2g 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: 1076.3 kcal; ZS: 45.1 g; TZS: 16.7 g; SZH: 130.7 g; CK: 45.6 g; FH: 32.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 229.5 mg;	EN: 1085.3 kcal; ZS: 29.1 g; TZS: 11.6 g; SZH: 164.1 g; CK: 55.8 g; FH: 39.4 g; SÓ: 2.1 g; CA: 318.0 mg;	EN: 830.7 kcal; ZS: 38.8 g; TZS: 10.3 g; SZH: 64.4 g; CK: 12.2 g; FH: 49.0 g; SÓ: 1.5 g; CA: 36.0 mg;	EN: 881.6 kcal; ZS: 22.7 g; TZS: 4.1 g; SZH: 127.2 g; CK: 34.5 g; FH: 37.5 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 832.1 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 4.6 g; SZH: 113.7 g; CK: 17.2 g; FH: 32.1 g; SÓ: 0.9 g;

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Lakossági Alk. liszt.0		48.hét 2025.11.24.-2025.11.30.	
Gasztvital		Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	
Gluténmentes	G.G. almaleves/B -Bet- (7;) EN:193.9kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:35.6g CK:26.6g FH:0.9g SÓ:1.2g CA:24.0mg	G.G. csirkeragu leves* EN:142.3kcal ZS:3.4g TZS:1.1g SZH:10.1g CK:0.8g FH:16.6g SÓ:1.6g	G.G. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g	G.G. paradicsom leves/K EN:218.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:36.3g CK:20.4g FH:2.3g SÓ:1.5g	G.G. zöldbablev.* (7;) EN:152.1kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:18.3g CK:3.3g FH:3.2g SÓ:1.8g CA:6.0mg		
	G.G. sertés pörkölt EN:410.3kcal ZS:34.0g TZS:12.6g SZH:3.0g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg	G.G. milánói makaróni (7;) EN:686.3kcal ZS:30.9g TZS:10.8g SZH:70.1g CK:6.2g FH:30.9g SÓ:2.3g CA:217.5mg	G.G. grill csirkecomb egész EN:387.5kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.3g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:2.0g	G.G. rakott burgonya hússal (3;7;) EN:838.1kcal ZS:46.0g TZS:15.9g SZH:71.8g CK:4.2g FH:32.9g SÓ:2.3g CA:193.5mg	G.G. rántott csirkemell (3;7;) EN:794.0kcal ZS:59.3g TZS:7.6g SZH:38.6g CK:1.8g FH:24.9g SÓ:1.9g CA:24.0mg		
	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g	G.G. zöldbabfőzelék * (7;) EN:223.0kcal ZS:8.1g TZS:2.5g SZH:31.2g CK:9.3g FH:4.6g SÓ:2.0g CA:18.0mg	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	G.G. sült burgonya (250g) EN:552.2kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:65.7g FH:8.9g SÓ:1.5g		
	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g	G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g	Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g		
	G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g		Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	G.G. kenyér /házi/ 50 g EN:139.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.7g FH:1.3g SÓ:1.2g		
Napi összesítés	EN: 1174.1 kcal; ZS: 43.9 g; TZS: 15.9 g; SZH: 157.5 g; CK: 30.5 g; FH: 34.3 g; SÓ: 6.7 g; CA: 24.0 mg;	EN: 1003.3 kcal; ZS: 34.9 g; TZS: 11.9 g; SZH: 120.1 g; CK: 9.7 g; FH: 49.1 g; SÓ: 5.1 g; CA: 217.5 mg;	EN: 913.3 kcal; ZS: 41.9 g; TZS: 11.7 g; SZH: 88.8 g; CK: 14.9 g; FH: 39.9 g; SÓ: 6.7 g; CA: 18.0 mg;	EN: 1239.5 kcal; ZS: 53.5 g; TZS: 16.7 g; SZH: 149.5 g; CK: 28.4 g; FH: 37.2 g; SÓ: 5.9 g; CA: 193.5 mg;	EN: 1645.8 kcal; ZS: 94.7 g; TZS: 11.9 g; SZH: 157.1 g; CK: 8.9 g; FH: 38.7 g; SÓ: 7.3 g; CA: 30.0 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.							
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)				Lapszám: 4 / 4		Nyomtatva: 2025.10.02. 11:14	