

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális IDŐS		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	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Kakaó (7;) EN:162.8kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:22.8g CK:22.5g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:300.0mg	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
	Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg	Sárgarépás szendvicskrém (7;) EN:91.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.7g CK:0.8g FH:0.9g SÓ:0.3g CA:22.5mg	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Tonhalkrém (4;7;10;) EN:144.2kcal ZS:12.2g TZS:5.8g SZH:0.9g CK:0.8g FH:7.6g SÓ:0.9g CA:20.6mg	Vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg	Füstölt sajt (7;) EN:118.4kcal ZS:9.6g TZS:6.4g SZH:2.8g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.6g CA:240.0mg	
	Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g	Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Margarin 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		Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g		Kápia paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g CK:1.4g FH:0.8g		Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:284.9kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:55.1g CK:0.7g FH:8.8g SÓ:1.6g TV paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	
Ebéd	Babgulyás (1;3;9;) EN:330.0kcal ZS:18.3g TZS:4.5g SZH:23.9g CK:1.2g FH:16.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:147.0kcal ZS:10.8g TZS:3.4g SZH:8.0g CK:1.9g FH:2.4g SÓ:0.6g CA:24.0mg	Erőleves EN:97.1kcal ZS:4.2g TZS:1.2g SZH:8.2g CK:3.2g FH:5.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Magyaros burgonyaleves (1;3;12;) EN:181.8kcal ZS:6.7g TZS:1.9g SZH:24.3g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Karalábéleves (1;9;) EN:83.1kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:10.3g CK:2.5g FH:2.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:274.6kcal ZS:17.6g TZS:5.1g SZH:21.9g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Zöldbableves (1;) EN:99.5kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:12.1g CK:0.9g FH:2.5g SÓ:1.6g CA:0.0mg	
	Mák szórát EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g	Pirított tökmag EN:189.4kcal ZS:16.0g TZS:3.0g SZH:6.2g CK:0.4g FH:8.6g SÓ:0.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:140.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:28.8g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:0.0g	Tökfőzelék (1;7;) EN:259.5kcal ZS:15.6g TZS:5.1g SZH:24.4g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.5g CA:36.0mg	Zöldséges sertésragu EN:243.4kcal ZS:11.3g TZS:2.6g SZH:8.6g CK:1.9g FH:24.2g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Erdélyi rakott káposzta (7;) EN:583.3kcal ZS:38.3g TZS:14.8g SZH:34.0g CK:5.8g FH:25.4g SÓ:3.8g CA:36.0mg	Töltött csirkecomb (1;3;) EN:424.7kcal ZS:21.4g TZS:8.9g SZH:12.6g CK:0.0g FH:43.7g SÓ:2.4g CA:0.0mg	
	Főtt tészta (1;) EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g	Kefíres burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:284.0kcal ZS:7.6g TZS:1.2g SZH:42.9g CK:0.8g FH:6.4g SÓ:0.6g CA:24.0mg	Hentes sertéstokány * (1;6;10;12;) EN:289.7kcal ZS:20.8g TZS:7.6g SZH:7.5g CK:1.1g FH:17.7g SÓ:1.2g	Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:447.8kcal ZS:31.6g TZS:4.9g SZH:27.6g CK:1.0g FH:11.4g SÓ:1.5g	Bulgur köret (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Tejföl (7;) EN:61.8kcal ZS:6.0g TZS:4.0g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Petrezselymes burgonya (12;) EN:277.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g CA:36.0mg	
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:288.1kcal ZS:17.4g TZS:4.9g SZH:17.6g CK:0.6g FH:14.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.5g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH: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	Savanyúság (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	
Uzsonna	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g						
	Szendvicssonka EN:62.0kcal ZS:2.7g TZS:1.2g SZH:2.0g CK:1.1g FH:7.5g SÓ:1.3g	Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Magyaros szendvicskrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:398.8kcal ZS:17.3g TZS:8.1g SZH:63.0g CK:23.0g FH:7.6g SÓ:0.4g	Ízes levél (1;3;7;) EN:359.0kcal ZS:13.0g TZS:7.2g SZH:55.0g CK:27.0g FH:4.0g SÓ:0.4g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g				
	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	TV paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g				

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Uzsonna		Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g					
Vacsora	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fokhagymás felvágott EN:129.5kcal ZS:11.5g TZS:5.5g SZH:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Vargabéles (1;3;6;7;) EN:699.4kcal ZS:18.8g TZS:8.0g SZH:101.6g CK:39.6g FH:28.2g SÓ:3.3g CA:104.0mg Porcukor szórat EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Olasz felvágott EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Löncshús EN:72.0kcal ZS:5.6g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:284.9kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:55.1g CK:0.7g FH:8.8g SÓ:1.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tepertőkrém (7;) EN:329.2kcal ZS:33.3g TZS:13.3g FH:4.8g Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Soproni felvágott EN:92.8kcal ZS:7.6g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Turista felvágott EN:172.5kcal ZS:15.5g TZS:6.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:1.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g