

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
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 Zöldfűszeres szendvicskrém (7;) EN:146.0kcal ZS:15.0g TZS:9.5g SZH:1.5g CK:1.4g FH:1.3g SÓ:0.5g CA:37.5mg 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	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 Kenőmájás (sertés) EN:109.5kcal ZS:9.2g TZS:4.2g SZH:2.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	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 Tojáskrém (3;7;) EN:119.1kcal ZS:11.3g TZS:6.4g SZH:0.9g CK:0.8g FH:3.5g SÓ:0.3g CA:22.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Epres 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 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:1.4g 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	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 Sült húskrém (7;) EN:139.5kcal ZS:12.8g TZS:6.4g SZH:1.0g CK:0.8g FH:4.9g SÓ:0.4g CA:22.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.2g FH:1.2g	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 Sajtos rántotta (3;7;) EN:261.0kcal ZS:19.5g TZS:3.8g SZH:1.6g CK:0.4g FH:19.6g SÓ:7.1g 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	Karamellás tej (7;) EN:194.5kcal ZS:8.4g TZS:6.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:9.9g SÓ:0.3g CA:360.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:297.5kcal ZS:7.5g TZS:3.0g SZH:51.9g CK:8.4g FH:8.3g SÓ:0.6g
Tízórai	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Habos puding (1;7;) EN:186.0kcal ZS:4.8g TZS:3.2g SZH:32.8g CK:26.0g FH:2.4g SÓ:0.1g CA:154.0mg	Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:307.2kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:55.9g CK:15.1g FH:7.4g SÓ:0.5g	Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Pöttyös túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	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 SÓ:4.0g	Nápolyi szelet (1;6;) EN:5110.0kcal ZS:287.0g TZS:106.0g SZH:555.0g CK:237.0g FH:59.0g SÓ:4.0g
Ebéd	Karfiolleves (1;) EN:167.1kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:14.7g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg Hentes sertés tokány * (1;6;10;12;) EN:299.7kcal ZS:17.3g TZS:4.7g SZH:9.1g CK:0.8g FH:24.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:501.9kcal ZS:9.8g TZS:0.8g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:0.5g Pöttyös túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Korpagaluska leves (1;3;) EN:251.7kcal ZS:16.6g TZS:4.9g SZH:20.6g CK:4.0g FH:5.6g SÓ:0.7g Sült virsli EN:245.2kcal ZS:20.7g TZS:8.1g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN:385.8kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:61.0g CK:9.0g FH:9.0g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:253.6kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:52.7g CK:44.9g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:120.0mg Rántott halrúd (1;4;) EN:282.6kcal ZS:21.0g TZS:2.2g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Rizs köret EN:482.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.6g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.9kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.8g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:22.8mg	Reszelttészta leves (1;) EN:162.2kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:20.8g CK:4.4g FH:3.8g SÓ:0.7g Sertéspörkölt EN:220.1kcal ZS:12.6g TZS:2.6g SZH:4.4g CK:0.4g FH:20.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:406.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:56.7g CK:4.6g FH:21.1g SÓ:0.5g 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	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 Tarhonyás hús sertés (1;) EN:568.6kcal ZS:16.1g TZS:3.0g SZH:74.7g CK:3.9g FH:29.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:126.5kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:11.8g CK:3.2g FH:4.6g SÓ:0.9g CA:49.5mg 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 Marha pörkölt EN:241.3kcal ZS:17.7g TZS:4.4g SZH:3.2g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Galuska (1;3;) EN:359.4kcal ZS:2.6g TZS:1.0g SZH:71.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	Sajtgaluska leves (1;3;7;) EN:118.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:10.1g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:0.6g CA:20.0mg Serpenyős burgonya kolbásszal és galuskával (1;3;12;) EN:939.2kcal ZS:54.1g TZS:17.6g SZH:70.2g CK:0.3g FH:35.7g SÓ:2.8g 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

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális XX GYSZ		46.hét 2025.11.10.-2025.11.16.		
Gasztvital		Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Ebéd B	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:177.4kcal ZS:9.1g TZS:2.9g SZH:8.1g CK:1.1g FH:13.9g SÓ:0.3g CA:12.0mg Hosszúmetélt tészta (1;)	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:192.0kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Lucskos káposzta	Narancsos süttők krémleves (1;7;12;) EN:258.7kcal ZS:9.7g TZS:5.1g SZH:36.7g CK:17.4g FH:4.4g SÓ:0.7g CA:48.0mg Píritott tökmag	Paradicsomleves (1;) EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g Zöldséges sertésrizseshús	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:116.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:12.1g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.0g Sült virsli	Sajtgaluska leves (1;3;7;) EN:118.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:10.1g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:0.6g CA:20.0mg Serpényős burgonya kolbással és galuskával (1;3;12;) EN:939.2kcal ZS:54.1g TZS:17.6g SZH:70.2g CK:0.3g FH:35.7g SÓ:2.8g CA:0.0mg	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:126.5kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:11.8g CK:3.2g FH:4.6g SÓ:0.9g CA:49.5mg Levesgyöngy (1;3;7;)	
	EN:433.0kcal ZS:8.5g TZS:1.5g SZH:74.0g CK:2.8g FH:13.0g SÓ:0.6g	EN:127.1kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:16.7g CK:0.2g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg	EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g	EN:636.6kcal ZS:14.2g TZS:2.9g SZH:94.0g CK:0.0g FH:33.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg	EN:245.2kcal ZS:20.7g TZS:8.1g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g	EN:939.2kcal ZS:54.1g TZS:17.6g SZH:70.2g CK:0.3g FH:35.7g SÓ:2.8g CA:0.0mg	EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:0.0mg	
	Mák szórat EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Sült csirkecomb felső EN:454.7kcal ZS:32.2g TZS:10.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:441.4kcal ZS:18.6g TZS:8.4g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.7g		Sárgaborsó főzelék (1;) EN:406.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:56.7g CK:4.6g FH:21.1g SÓ:0.5g 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	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Marha pörkölt EN:241.3kcal ZS:17.7g TZS:4.4g SZH:3.2g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Galuska (1;3;) EN:359.4kcal ZS:2.6g TZS:1.0g SZH:71.0g FH:11.7g SÓ:0.8g	
	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g		Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g		Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g		Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	
Uzsonna	Citromos nápolyi (1;6;) EN:233.0kcal ZS:13.4g TZS:5.2g SZH:25.4g CK:11.1g FH:2.5g SÓ:0.1g	Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g	Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	
Vacsora	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 Olasz felvágott	Málna 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 Tejberizs (7;)	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 Sajtos baromfi párizsi (7;)	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 Kolbászos rakott burgonya (3;7;12;) EN:735.6kcal ZS:41.8g TZS:15.1g SZH:54.2g CK:1.1g FH:29.0g SÓ:2.4g CA:36.3mg	Epres 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	Málna 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 Sertés párizsi	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 Zala felvágott	
	EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g	EN:467.4kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:92.3g CK:22.5g FH:16.6g SÓ:0.4g CA:300.0mg	EN:92.0kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.3g FH:6.7g SÓ:1.0g		EN:138.5kcal ZS:12.0g TZS:5.0g SZH:1.7g CK:0.3g FH:6.0g SÓ:1.1g	EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.3g CK:0.1g FH:5.0g SÓ:1.0g	EN:144.0kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:1.3g CK:0.3g FH:7.8g SÓ:1.3g	
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g	Kakaó szórat EN:154.4kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:27.7g CK:25.3g FH:2.9g SÓ:0.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g		Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g	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		Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g		Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	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	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. * - édesítőszer tartalmaz.								
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)				Lapszám: 2 / 2		Nyomtatva: 2025.11.05. 9:18		