

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		48.hét 2025.11.24.-2025.11.30.	
Gasztvital		Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28	
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tejeskávé (1;7;) EN:131.6kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:17.5g FH:6.9g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:132.0kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:14.1g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:360.0mg	Málna tea (12;) EN:56.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		
	Metélőhagymás sajtkrém (7;) EN:91.0kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:2.9g CK:2.4g FH:4.2g SÓ:0.5g CA:287.5mg	Kakaós 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	Vaníliás puding (1;7;) EN:154.0kcal ZS:4.2g TZS:3.5g SZH:27.5g CK:21.7g FH:1.4g SÓ:0.3g CA:134.8mg	Magyaros 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	Csirkemell sonka EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.1g		
	Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;) EN:524.0kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:102.0g CK:3.4g FH:16.6g SÓ:2.8g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Kukoricás kenyér (1;) EN:274.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:57.0g CK:1.1g FH:7.8g SÓ:1.4g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g		
					Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g		
Ebéd	Sertésragu leves (1;) EN:278.7kcal ZS:10.7g TZS:2.0g SZH:25.8g CK:4.7g FH:18.5g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Tojásleves (1;3;) EN:55.9kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:2.9g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Burgonyaleves (1;3;7;12;) EN:220.5kcal ZS:6.9g TZS:3.0g SZH:31.6g CK:0.5g FH:5.1g SÓ:1.7g CA:24.0mg	Csontleves (9;) EN:76.2kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:3.7g FH:5.8g SÓ:2.2g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:252.2kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:45.9g CK:38.1g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:49.5mg		
	Gránátos kocka (1;12;) EN:483.7kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:85.9g CK:2.5g FH:13.4g SÓ:1.4g	Csirkepörkölt EN:202.9kcal ZS:11.4g TZS:2.1g SZH:4.0g FH:19.4g SÓ:2.1g	Panírozott Dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:317.9kcal ZS:20.2g TZS:3.4g SZH:23.0g CK:0.8g FH:9.5g SÓ:1.3g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Reszelt csirkemáj (1;) EN:235.1kcal ZS:10.5g TZS:2.7g SZH:8.2g CK:0.7g FH:24.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg		
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:247.0kcal ZS:13.0g TZS:4.2g SZH:24.1g CK:7.9g FH:6.3g SÓ:1.5g CA:30.0mg	Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg	Székelykáposzta (1;) EN:349.5kcal ZS:16.7g TZS:3.2g SZH:21.5g CK:0.1g FH:26.6g SÓ:5.4g CA:0.0mg	Tört burgonya (12;) EN:315.2kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:55.2g FH:7.5g SÓ:1.2g		
	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g		
Ebéd B	Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g			Tejföl (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g CA:48.0mg			
	Frankfurtiléves (1;7;12;) EN:363.1kcal ZS:25.8g TZS:7.5g SZH:20.9g CK:0.4g FH:10.3g SÓ:2.6g CA:19.2mg	Süttőtök krémleves (1;) EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Téli zöldségleves (1;3;9;) EN:144.9kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:21.6g CK:6.8g FH:3.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcskrémleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:34.9g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Cukkíni krémleves (1;7;12;) EN:147.8kcal ZS:6.6g TZS:1.2g SZH:17.3g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:1.4g CA:33.0mg		
	Gofri (1;3;5;7;8;) EN:330.6kcal ZS:21.5g TZS:5.3g SZH:30.0g CK:15.6g FH:5.0g SÓ:0.4g	Cukkínis szárnyas vagdalt (1;3;6;) EN:342.8kcal ZS:10.3g TZS:2.3g SZH:36.1g CK:1.0g FH:24.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Paradicsomos halas penne (1;4;) EN:549.6kcal ZS:8.3g TZS:1.4g SZH:81.2g CK:9.1g FH:36.5g SÓ:2.5g CA:6.7mg	Sertéspörkölt EN:189.3kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:3.2g CK:0.2g FH:17.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g		
	Vanília öntet (1;7;) EN:96.7kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:8.5g FH:5.4g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Vajas burgonya (6;7;12;) EN:419.2kcal ZS:11.3g TZS:3.3g SZH:63.3g CK:0.0g FH:8.6g SÓ:1.4g		Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g	Disznótoros (6;) EN:308.7kcal ZS:21.4g TZS:8.7g SZH:4.3g CK:0.9g FH:20.3g SÓ:2.8g		
Vacsora				Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Párolt káposzta 1/2 EN:130.7kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:16.6g CK:8.0g FH:2.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg		
					Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g		
	Réteges joghurt (7;) EN:144.0kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:23.1g CK:22.5g FH:5.3g SÓ:0.0g CA:180.0mg	Csicszeriborsó krém (7;) EN:171.8kcal ZS:6.5g TZS:3.0g SZH:17.2g CK:1.3g FH:7.9g SÓ:0.9g CA:10.3mg	Álomsonka EN:49.4kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:1.8g CK:0.3g FH:8.4g SÓ:1.3g	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg	Pulyka pizzasonka (6;) EN:58.5kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.3g		
	Stangli (1;7;) EN:231.3kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:45.9g CK:2.2g FH:7.0g SÓ:0.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Kifli (1;7;) EN:219.2kcal ZS:3.1g TZS:1.2g SZH:40.7g CK:2.2g FH:5.8g SÓ:0.9g	Margarin (7;) EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g		

Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Vacsora		Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Vizes zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g TV paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g		Császárszemle (1;6;) EN:305.4kcal ZS:3.4g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:1.2g