

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Gasztvital Ebéd	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 Karalábé főzelék * /fél adag (1;7;) EN:105.2kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:12.1g CK:5.0g FH:2.9g SÓ:0.8g CA:27.0mg	Zöldségleves (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g 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. paradicsommártás/K /05 (1;) EN:94.0kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:14.0g CK:2.8g FH:2.3g SÓ:0.7g	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 Zelleres almasaláta (kefir) /05 (7;9;10;) EN:52.0kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:7.6g CK:0.8g FH:2.2g SÓ:0.3g CA:22.5mg	Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal SZH:28.2g CK:28.2g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g Amerikai saláta /fél adag (7;) EN:63.9kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:8.1g CK:1.6g FH:2.1g SÓ:0.8g CA:27.0mg	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Rakott káposzta/F rizs 0 /05 (1;7;) EN:382.4kcal ZS:23.5g TZS:8.9g SZH:24.4g CK:1.9g FH:17.3g SÓ:1.2g CA:78.8mg
Napi összesítés	EN: 395.6 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 3.0 g; SZH: 40.3 g; CK: 33.2 g; FH: 24.1 g; SÓ: 2.3 g; CA: 27.0 mg;	EN: 350.6 kcal; ZS: 17.2 g; TZS: 3.4 g; SZH: 19.0 g; CK: 4.2 g; FH: 27.8 g; SÓ: 3.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 491.5 kcal; ZS: 32.1 g; TZS: 9.4 g; SZH: 12.9 g; CK: 2.2 g; FH: 34.3 g; SÓ: 3.3 g; CA: 22.5 mg;	EN: 454.1 kcal; ZS: 17.7 g; TZS: 5.6 g; SZH: 39.8 g; CK: 29.8 g; FH: 27.8 g; SÓ: 2.5 g; CA: 27.0 mg;	EN: 488.1 kcal; ZS: 27.1 g; TZS: 9.3 g; SZH: 39.5 g; CK: 4.4 g; FH: 20.0 g; SÓ: 2.7 g; CA: 78.8 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Ebéd	Sárgarépa leves * (1;7;) EN:220.3kcal ZS:6.9g TZS:2.0g SZH:33.0g CK:13.6g FH:5.6g SÓ:1.6g CA:84.0mg Natúr hal (tonhal) (1;4;) EN:177.2kcal ZS:9.9g TZS:1.4g SZH:7.1g CK:0.0g FH:14.2g SÓ:2.2g Burgonyapüre (280 g) (7;) EN:448.9kcal ZS:10.5g TZS:5.3g SZH:69.4g CK:5.0g FH:12.1g SÓ:1.6g CA:120.0mg 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 Nápolyi 0.05 KG (1;6;) EN:255.5kcal ZS:14.4g TZS:5.3g SZH:27.8g CK:11.9g FH:3.0g SÓ:0.2g	Tarhonyaleves/* (1;) EN:238.2kcal ZS:7.1g TZS:1.4g SZH:35.2g CK:1.0g FH:5.5g SÓ:1.6g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g Parajfőzelék (diétás) * (1;7;) EN:322.6kcal ZS:8.0g TZS:2.8g SZH:48.8g CK:5.1g FH:11.2g 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 Vaniliás krémtúró 1.00 DB. (7;) EN:153.9kcal ZS:4.5g TZS:3.1g SZH:20.7g CK:19.8g FH:7.7g SÓ:0.2g CA:56.7mg	Csontleves(diéta)(betettel) * (1;3;) EN:171.3kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:1.9g FH:6.9g SÓ:1.6g Főtt sertéshús(comb) EN:136.0kcal ZS:5.4g TZS:1.9g FH:20.5g SÓ:0.2g Almamártás/B (1;7;) EN:303.9kcal ZS:7.5g TZS:4.7g SZH:52.0g CK:35.9g FH:3.1g SÓ:1.0g CA:42.0mg Pirított dara (40g) (1;) EN:186.5kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:29.2g FH:3.8g 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	Burgonyaleves (zöldséges) diétás* (1;) EN:197.3kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:0.5g FH:4.3g SÓ:1.5g Csibevagdalt (Diétás) (1;3;6;) EN:280.0kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:20.2g CK:0.4g FH:20.0g SÓ:1.6g Salátafőzelék/F diéta (1;7;) EN:346.5kcal ZS:10.9g TZS:4.4g SZH:51.7g CK:23.1g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:84.0mg 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 Babapiskóta 0.10 KG (1;3;) EN:408.0kcal ZS:4.3g SZH:83.2g CK:37.4g FH:9.2g	Zöldségleves (diéta) * -Bet- (1;3;) EN:105.7kcal ZS:3.6g TZS:0.4g SZH:15.1g CK:2.5g FH:2.8g SÓ:1.5g Majorannás pulykaragu diétás (1;7;) EN:257.1kcal ZS:16.9g TZS:4.9g SZH:4.0g CK:0.5g FH:21.6g SÓ:1.7g CA:24.0mg Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g 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
Napi összesítés	EN: 1169.1 kcal; ZS: 41.8 g; TZS: 14.0 g; SZH: 151.6 g; CK: 43.2 g; FH: 35.2 g; SÓ: 5.6 g; CA: 204.0 mg;	EN: 990.7 kcal; ZS: 27.3 g; TZS: 8.8 g; SZH: 128.7 g; CK: 26.7 g; FH: 49.8 g; SÓ: 5.7 g; CA: 176.7 mg;	EN: 918.2 kcal; ZS: 26.2 g; TZS: 8.9 g; SZH: 124.7 g; CK: 38.6 g; FH: 38.6 g; SÓ: 5.0 g; CA: 42.0 mg;	EN: 1352.2 kcal; ZS: 33.8 g; TZS: 7.2 g; SZH: 210.0 g; CK: 62.1 g; FH: 46.2 g; SÓ: 5.4 g; CA: 84.0 mg;	EN: 913.9 kcal; ZS: 25.9 g; TZS: 6.0 g; SZH: 132.2 g; CK: 14.4 g; FH: 38.4 g; SÓ: 5.5 g; CA: 24.0 mg;

GasztViTál	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Ebéd	Só 0 sárgarépa leves* (7;) EN:132.7kcal ZS:6.2g TZS:1.5g SZH:15.9g CK:10.5g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:60.0mg Só 0 rántott hal (tonhal) (1;3;4;) EN:705.2kcal ZS:57.0g TZS:6.6g SZH:30.2g CK:0.4g FH:16.9g SÓ:1.1g Só 0 petr. burgonya (250 g) EN:365.3kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.3g FH:7.5g SÓ:0.0g 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 tarhonyaleves (1;) EN:200.0kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:31.3g CK:0.8g FH:4.6g SÓ:0.0g Só 0 húsgombóc (diétás) (3;) EN:317.9kcal ZS:21.1g TZS:6.2g SZH:15.5g FH:16.7g SÓ:0.1g Só 0 paradicsommártás/K (1;) EN:327.8kcal ZS:6.3g TZS:0.8g SZH:61.0g CK:38.5g FH:5.4g SÓ:0.0g 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 pulykaragu leves* (pu.comb) (1;3;) EN:260.7kcal ZS:12.7g TZS:2.1g SZH:18.1g CK:1.5g FH:17.8g SÓ:0.2g Só 0 sertéssült EN:179.8kcal ZS:8.3g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Só 0 burgonyapüre (200g) (7;) EN:307.9kcal ZS:10.2g TZS:5.3g SZH:41.8g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Alma befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g 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	Só 0 májgaluska leves* (cs.máj) (1;3;) EN:207.5kcal ZS:7.0g TZS:1.8g SZH:19.8g CK:1.2g FH:14.9g SÓ:0.1g CA:0.0mg Só 0 túrós tészta (1;7;) EN:641.5kcal ZS:26.6g TZS:12.1g SZH:75.6g CK:7.1g FH:23.5g SÓ:0.1g 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	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 majorannás pu.ragu (1;7;) EN:245.5kcal ZS:16.5g TZS:4.8g SZH:4.0g CK:0.5g FH:19.6g SÓ:0.2g CA:24.0mg Só 0 párolt rizsköret (100g) Őszibarack bef.felezett 0.08 KG EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g 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
Napi összesítés	EN: 1391.0 kcal; ZS: 73.6 g; TZS: 9.3 g; SZH: 139.7 g; CK: 24.5 g; FH: 32.2 g; SÓ: 2.0 g; CA: 60.0 mg;	EN: 966.2 kcal; ZS: 32.9 g; TZS: 7.6 g; SZH: 131.8 g; CK: 40.1 g; FH: 31.0 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 934.4 kcal; ZS: 32.0 g; TZS: 9.9 g; SZH: 97.5 g; CK: 19.3 g; FH: 55.1 g; SÓ: 1.3 g; CA: 120.0 mg;	EN: 969.5 kcal; ZS: 34.1 g; TZS: 14.0 g; SZH: 119.5 g; CK: 9.1 g; FH: 42.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 120.0 mg;	EN: 1039.5 kcal; ZS: 39.5 g; TZS: 7.5 g; SZH: 134.5 g; CK: 13.3 g; FH: 36.9 g; SÓ: 1.0 g; CA: 24.0 mg;

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Lakossági Alk. liszt.0		49.hét 2025.12.01.-2025.12.07.	
Gasztvital		Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	
Gluténmentes	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. zöldborsó leves* EN:238.4kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:34.6g CK:4.6g FH:9.6g SÓ:1.6g	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. zöldségleves* EN:128.2kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:2.9g FH:2.3g SÓ:1.5g	G.G. erdei gyüm.leves/mix* (7;) EN:383.1kcal ZS:7.8g TZS:5.1g SZH:71.5g CK:57.6g FH:2.6g SÓ:1.7g CA:67.5mg		
	G.G. Budapest sertésragu EN:449.6kcal ZS:30.5g TZS:8.6g SZH:13.2g CK:0.0g FH:27.8g SÓ:2.0g CA:9.0mg	G.G. rizseshús (pu. zöldséges) EN:468.9kcal ZS:13.3g TZS:2.4g SZH:55.5g CK:0.8g FH:30.6g SÓ:1.8g	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	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. 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. sült burgonya (250g) EN:584.4kcal 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	G.G. sült burgonya (250g) EN:584.4kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:65.7g FH:8.9g SÓ:1.5g	G.G. kelkáposzta főzelék/F EN:323.4kcal ZS:6.5g TZS:0.6g SZH:51.6g CK:1.3g FH:11.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg	G.G. galuska (kukoricaliszt) (3;) EN:606.3kcal ZS:14.7g TZS:1.9g SZH:102.6g CK:1.4g FH:13.6g SÓ:1.5g		
	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 befőtt 0.08 KG EN:65.6kcal ZS:0.2g SZH:13.6g CK:12.0g FH:0.2g	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	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	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: 1368.5 kcal; ZS: 66.4 g; TZS: 12.9 g; SZH: 138.7 g; CK: 7.1 g; FH: 42.0 g; SÓ: 7.4 g; CA: 15.0 mg;	EN: 889.8 kcal; ZS: 19.3 g; TZS: 3.1 g; SZH: 131.5 g; CK: 9.2 g; FH: 42.3 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 1837.6 kcal; ZS: 95.3 g; TZS: 11.4 g; SZH: 194.2 g; CK: 36.8 g; FH: 38.0 g; SÓ: 6.2 g; CA: 24.0 mg;	EN: 1013.7 kcal; ZS: 40.2 g; TZS: 9.8 g; SZH: 109.3 g; CK: 6.9 g; FH: 46.4 g; SÓ: 6.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1582.2 kcal; ZS: 57.2 g; TZS: 19.6 g; SZH: 218.5 g; CK: 62.7 g; FH: 40.4 g; SÓ: 7.3 g; CA: 67.5 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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.							
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)				Lapszám: 4 / 4		Nyomtatva: 2025.10.24. 11:05	