

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Felnőtt F		50.hét 2025.12.08.-2025.12.14.		
Gasztvital		Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12;)	Lebbencs leves (1;9;12;)	Fahéjas almaleves (1;7;)	Paradicsomos káposzta sertés hússal (1;)	Zöldborsóleves (1;3;)	Köménymag leves (1;)		
	EN:322.3kcal ZS:21.3g TZS:6.9g SZH:20.2g CK:1.1g FH:11.2g SÓ:2.3g	EN:205.3kcal ZS:9.0g TZS:1.6g SZH:25.1g CK:1.2g FH:4.4g SÓ:1.6g	EN:182.2kcal ZS:5.1g TZS:3.8g SZH:32.2g CK:16.2g FH:2.4g SÓ:0.0g	EN:284.9kcal ZS:10.2g TZS:2.1g SZH:25.6g CK:10.5g FH:21.0g SÓ:0.7g	EN:179.1kcal ZS:3.7g TZS:0.7g SZH:21.0g CK:3.3g FH:10.8g SÓ:0.5g	EN:81.2kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:3.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:1.5g		
	Darás metélt (1;)	Paraj mártás (1;7;)	Bulgur köret (1;)	teljeskiőrlésű kenyér (1;)	Bácskai rizseshús	Finomfőzelék (1;7;)		
	EN:501.9kcal ZS:10.0g TZS:1.4g SZH:87.6g CK:3.5g FH:14.2g SÓ:1.5g	EN:149.6kcal ZS:2.9g TZS:1.3g SZH:24.4g CK:9.3g FH:6.5g SÓ:1.1g	EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.0g	EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g	EN:684.4kcal ZS:32.3g TZS:8.4g SZH:72.4g CK:0.0g FH:26.8g SÓ:1.5g	EN:320.7kcal ZS:13.0g TZS:3.4g SZH:40.8g CK:18.6g FH:9.1g SÓ:1.8g		
Barack lekvár	Főtt tojás karika (3;)	Csikós sertés tokány (1;7;12;)	Sajtos pogácsa (1;3;6;7;)	Vitamin saláta	Főtt virsli			
EN:121.5kcal SZH:29.0g CK:25.5g	EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g	EN:353.4kcal ZS:28.0g TZS:10.9g SZH:5.5g CK:0.4g FH:19.8g SÓ:1.4g	EN:832.8kcal ZS:29.0g TZS:15.9g SZH:118.6g CK:1.5g FH:22.2g SÓ:1.6g	EN:55.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:7.5g FH:1.2g SÓ:1.3g	EN:318.0kcal ZS:27.5g TZS:8.4g SZH:3.2g CK:0.4g FH:14.3g SÓ:2.6g			
teljeskiőrlésű kenyér (1;)	Főtt burgonya 1/2 (12;)							
EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g	EN:211.5kcal ZS:0.5g SZH:41.4g FH:5.6g SÓ:0.0g							
	teljeskiőrlésű kenyér (1;)							
	EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g							