

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12
Gasztvital Ebéd	Gyümölcsivólé(1/1) 0.30 L EN:135.0kcal SZH:28.2g CK:28.2g Rakott karfiol (rizs 0) * /05 (1;3;7;) EN:222.4kcal ZS:15.1g TZS:4.3g SZH:5.9g CK:3.6g FH:14.6g SÓ:0.9g CA:25.5mg	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 Ananászos zeller saláta/ F /05 (7;9;) EN:94.3kcal ZS:1.2g TZS:0.6g SZH:17.2g CK:0.9g FH:2.2g SÓ:0.1g 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 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 Grill zöldség* (rizs 0) /fél adag (7;) EN:175.1kcal ZS:14.9g TZS:2.1g SZH:5.6g CK:2.9g FH:2.4g SÓ:0.3g CA:0.3mg	Sertésragu leves* (tészta 0) EN:122.0kcal ZS:4.5g TZS:1.5g SZH:2.4g CK:0.7g FH:16.8g SÓ:1.6g Grill csirke(mellfilé) (10 dkg) EN:155.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g FH:21.2g SÓ:1.6g 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 (tészta 0) * EN:52.0kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:0.9g SÓ:1.0g Natúr sertésszelet (1;) EN:255.2kcal ZS:15.5g TZS:4.3g SZH:3.5g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.7g 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
Napi összesítés	EN: 357.4 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 4.3 g; SZH: 34.1 g; CK: 31.8 g; FH: 14.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 25.5 mg;	EN: 533.8 kcal; ZS: 32.1 g; TZS: 9.5 g; SZH: 22.5 g; CK: 2.3 g; FH: 34.3 g; SÓ: 3.1 g; CA: 27.0 mg;	EN: 614.5 kcal; ZS: 45.8 g; TZS: 11.1 g; SZH: 10.9 g; CK: 4.3 g; FH: 34.5 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.3 mg;	EN: 341.4 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 4.3 g; SZH: 10.6 g; CK: 2.3 g; FH: 40.2 g; SÓ: 4.0 g; CA: 27.0 mg;	EN: 412.3 kcal; ZS: 23.0 g; TZS: 6.2 g; SZH: 20.7 g; CK: 6.4 g; FH: 29.5 g; SÓ: 3.5 g; CA: 27.0 mg;

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12
Ebéd	Csontleves(dieta)(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	Köménymagleves (1;) EN:123.3kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Pirított kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Párolt csirke(mell) (10 dkg) EN:114.0kcal ZS:2.6g TZS:0.9g FH:21.2g SÓ:1.6g Zöldborsófőzelék püre* (1;7;) EN:358.7kcal ZS:7.3g TZS:1.9g SZH:50.9g CK:9.1g FH:17.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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	Almaleves/B (1;7;) EN:258.8kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:46.9g CK:34.3g FH:2.4g SÓ:1.0g CA:30.0mg 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 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	Sertésragu leves* (1;3;) EN:185.8kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:11.8g CK:1.5g FH:20.6g SÓ:1.7g Kölesfelfújt (3;7;) EN:592.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g SÓ:1.3g CA:360.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	Margarinaluska leves * vzőld (1;3;7;) EN:216.0kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:22.3g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:1.6g Vagdalt (diétás) (1;3;6;) EN:365.6kcal ZS:26.1g TZS:6.8g SZH:14.9g CK:0.4g FH:17.4g SÓ:2.0g Sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:244.6kcal ZS:6.7g TZS:1.8g SZH:38.7g CK:16.0g FH:6.2g SÓ:1.7g CA:72.0mg 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
Napi összesítés	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: 1172.6 kcal; ZS: 20.7 g; TZS: 3.8 g; SZH: 181.8 g; CK: 47.6 g; FH: 56.7 g; SÓ: 5.8 g; CA: 72.0 mg;	EN: 1072.6 kcal; ZS: 26.4 g; TZS: 10.2 g; SZH: 161.8 g; CK: 52.9 g; FH: 33.3 g; SÓ: 5.6 g; CA: 150.0 mg;	EN: 939.4 kcal; ZS: 22.9 g; TZS: 10.8 g; SZH: 134.4 g; CK: 52.5 g; FH: 44.9 g; SÓ: 3.7 g; CA: 360.0 mg;	EN: 1100.6 kcal; ZS: 49.6 g; TZS: 15.6 g; SZH: 120.6 g; CK: 39.3 g; FH: 40.3 g; SÓ: 6.1 g; CA: 128.7 mg;

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12
Ebéd	Só 0 csontleves(diéta)* -Bet- (1;3;) EN:120.6kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:17.9g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.0g Só 0 főtt sertéshús EN:149.6kcal ZS:5.9g TZS:2.1g FH:22.5g SÓ:0.2g Só 0 almamártás/B (1;7;) EN:251.2kcal ZS:4.5g TZS:2.7g SZH:46.8g CK:33.5g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:24.0mg	Só 0 csurg. tojásleves (1;3;) EN:117.3kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:11.1g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.0g Só 0 gombás sertéstokány (1;7;) EN:430.0kcal ZS:35.3g TZS:12.0g SZH:6.4g CK:0.7g FH:21.0g SÓ:0.2g CA:47.3mg Só 0 főtt sz.tészta (szarvacska) (1;) EN:363.7kcal ZS:10.2g TZS:1.3g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g 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 almaleves/B (1;7;) EN:248.7kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:48.0g CK:41.0g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:24.0mg Só 0 grill csirkecomb egész EN:385.3kcal ZS:27.8g TZS:8.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:31.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg Só 0 sült burgonya (280g) EN:558.9kcal ZS:28.3g TZS:3.0g SZH:60.7g FH:8.3g 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 sertésragu leves* (1;) EN:157.1kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:1.1g FH:18.1g SÓ:0.2g Kölesfelfújt (3;7;) EN:592.1kcal ZS:16.8g TZS:8.9g SZH:88.5g CK:40.2g FH:20.0g SÓ:1.3g CA:360.0mg Fahéjas szórat EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 grill csirkemell (filé) (10 dkg) EN:279.8kcal ZS:21.0g TZS:2.9g FH:21.2g SÓ:0.1g Só 0 sárgarépa főzelék * (1;7;) EN:272.7kcal ZS:6.9g TZS:1.8g SZH:43.9g CK:16.6g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:72.0mg 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
Napi összesítés	EN: 521.5 kcal; ZS: 14.2 g; TZS: 5.3 g; SZH: 64.7 g; CK: 34.9 g; FH: 28.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 24.0 mg;	EN: 1031.4 kcal; ZS: 52.7 g; TZS: 14.4 g; SZH: 99.1 g; CK: 4.4 g; FH: 37.8 g; SÓ: 1.0 g; CA: 47.3 mg;	EN: 1313.4 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 14.4 g; SZH: 132.8 g; CK: 41.8 g; FH: 45.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 24.0 mg;	EN: 910.8 kcal; ZS: 21.8 g; TZS: 10.6 g; SZH: 132.2 g; CK: 52.1 g; FH: 42.4 g; SÓ: 2.2 g; CA: 360.0 mg;	EN: 791.5 kcal; ZS: 32.1 g; TZS: 5.3 g; SZH: 85.3 g; CK: 18.8 g; FH: 36.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 72.0 mg;

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Lakossági Alk. liszt.0		50.hét 2025.12.08.-2025.12.14.	
Gasztvital		Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	
Gluténmentes	G.G. csurgatott tojásleves (3;) EN:131.1kcal ZS:7.6g TZS:0.6g SZH:12.8g CK:1.0g FH:2.7g SÓ:1.7g	G.G. burgonyaleves/zölds. -Bet- EN:186.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:1.1g FH:3.0g SÓ:1.7g	G.G. brokkolikrémeleves* (7;) EN:76.4kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:12.4g CK:2.0g FH:2.9g SÓ:1.7g CA:12.0mg	G.G. sertésragu leves* EN:223.1kcal ZS:9.3g TZS:2.0g SZH:15.5g CK:1.3g FH:17.9g SÓ:1.6g	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. 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. húsgombóc (diéta) (20 g rizs) (3;) EN:198.0kcal ZS:8.3g TZS:1.8g SZH:15.5g FH:14.6g SÓ:1.6g	G.G. papr.burgonya (hússal) gal 0 EN:877.0kcal ZS:37.0g TZS:10.9g SZH:93.7g CK:0.0g FH:31.6g SÓ:2.0g CA:0.0mg	G.G. káposztás kocka (PKU) EN:800.1kcal ZS:47.2g TZS:5.2g SZH:84.2g CK:0.8g FH:7.7g SÓ:1.1g	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		
	Párolt rizsköret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g	G.G. paradicsom márt./K EN:193.5kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:32.9g CK:24.2g FH:1.8g SÓ:1.7g	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	G.G. tökfőzelék * -Bet- (7;) EN:258.9kcal ZS:9.7g TZS:3.8g SZH:38.7g CK:6.9g FH:3.8g SÓ:2.1g CA:60.0mg		
	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	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		
	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	Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Alma /F 0.10 KG EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		
Napi összesítés	EN: 1552.9 kcal; ZS: 72.6 g; TZS: 8.9 g; SZH: 182.5 g; CK: 17.4 g; FH: 38.8 g; SÓ: 6.4 g; CA: 24.0 mg;	EN: 752.8 kcal; ZS: 20.7 g; TZS: 3.0 g; SZH: 116.7 g; CK: 28.0 g; FH: 21.2 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 1135.9 kcal; ZS: 40.0 g; TZS: 12.3 g; SZH: 147.6 g; CK: 5.8 g; FH: 36.5 g; SÓ: 5.8 g; CA: 12.0 mg;	EN: 1197.8 kcal; ZS: 57.1 g; TZS: 7.3 g; SZH: 139.6 g; CK: 4.8 g; FH: 27.3 g; SÓ: 4.0 g;	EN: 949.2 kcal; ZS: 43.4 g; TZS: 13.0 g; SZH: 96.4 g; CK: 12.5 g; FH: 39.0 g; SÓ: 6.8 g; CA: 60.0 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, szulfidok; 13-Csillagfű; 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. 11:07	