

Gasztvital	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Reggeli	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g	Forralt tej (7;) EN:115.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi 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 (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertéspárizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g TV paprika EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.8g FH:0.8g	Karamell (7;) EN:156.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:22.5g CK:22.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:321.0kcal ZS:7.2g SZH:47.6g FH:13.4g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.7g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemellsonka EN:54.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:1.0g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Kakaó (7;) EN:162.8kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:22.8g CK:22.5g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:300.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g 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	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bundás kenyér (1;3;) EN:524.2kcal ZS:25.5g TZS:4.5g SZH:53.7g CK:1.8g FH:19.6g SÓ:1.4g
Ebéd	Csírke becsináltleves (1;9;12;) EN:165.9kcal ZS:6.5g TZS:1.2g SZH:11.8g CK:0.3g FH:13.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g Csokoládé öntet (1;7;) EN:213.1kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:37.6g CK:28.6g FH:7.2g SÓ:0.7g CA:180.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Csontleves EN:97.4kcal ZS:4.2g TZS:1.2g SZH:8.2g CK:3.2g FH:5.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:140.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:28.8g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:0.0g Sóska mártás (1;7;) EN:194.5kcal ZS:11.1g TZS:3.1g SZH:19.4g CK:8.8g FH:2.8g SÓ:0.8g CA:18.0mg Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:175.2kcal ZS:4.1g TZS:0.4g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.0g	Fokhagymakrémleves (1;7;) EN:181.6kcal ZS:10.9g TZS:4.6g SZH:16.4g CK:0.8g FH:3.6g SÓ:0.5g CA:36.0mg Píritott kenyérkocka (1;) EN:61.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.4g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.1g Mexikói sertésragu (1;) EN:265.7kcal ZS:13.9g TZS:2.6g SZH:12.8g CK:4.2g FH:18.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g	Paradisomleves (1;) EN:253.6kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:37.2g CK:22.7g FH:3.1g SÓ:0.3g CA:24.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:140.4kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:28.8g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (1;4;) EN:373.0kcal ZS:18.6g TZS:1.8g SZH:31.4g CK:1.0g FH:18.2g SÓ:0.9g Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.5g Tartármártás (3;7;10;) EN:215.4kcal ZS:19.8g TZS:6.7g SZH:6.2g CK:5.2g FH:1.5g SÓ:1.0g CA:48.0mg	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:178.9kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:32.2g CK:28.0g FH:1.6g SÓ:0.5g CA:24.0mg Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:452.4kcal ZS:13.2g TZS:3.6g SZH:48.9g CK:0.0g FH:27.6g SÓ:1.1g CA:0.0mg Savanyúság (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Zöldséges burgonyaleves (1;9;12;) EN:129.5kcal ZS:4.9g TZS:0.5g SZH:17.1g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg Rakott karfiol (7;12;) EN:392.5kcal ZS:24.6g TZS:7.6g SZH:22.1g CK:5.0g FH:17.5g SÓ:1.7g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Tavaszi zöldségleves (1;9;) EN:143.3kcal ZS:7.1g TZS:1.2g SZH:13.9g CK:0.8g FH:5.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;) EN:199.5kcal ZS:10.9g TZS:2.9g SZH:6.5g CK:0.3g FH:17.8g SÓ:0.6g CA:12.0mg Galuska (1;3;) EN:733.5kcal ZS:7.6g TZS:1.8g SZH:141.2g CK:0.4g FH:20.8g SÓ:1.0g
Uzsonna	Vaníliás túrókrém (7;) EN:89.2kcal ZS:4.8g TZS:2.8g SZH:7.1g CK:6.6g FH:4.2g SÓ:0.0g CA:25.2mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Trappista sajt (7;) EN:118.8kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:0.6g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.8g CA:260.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g CA:30.0mg Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Zelleres szendvicsskrém (7;9;) EN:118.3kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.4g CK:1.1g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:30.0mg Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g	Kördobozos kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:251.5kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:51.1g CK:1.1g FH:9.7g SÓ:1.3g	Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g Omlós keksz (1;3;6;7;) EN:96.0kcal ZS:4.2g TZS:1.9g SZH:13.2g CK:4.3g FH:1.3g SÓ:0.1g	Alma kompót EN:140.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:34.0g CK:20.0g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális IDŐS		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
Uzsonna			Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g		Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g			
Vacsora		Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Olasz felvágott EN:118.0kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Ízes derelye (1;3;6;) EN:743.0kcal ZS:20.0g TZS:2.6g SZH:120.4g CK:21.8g FH:16.4g SÓ:6.6g Porcukor szórát EN:82.0kcal SZH:20.0g CK:20.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldséges felvágott EN:93.5kcal ZS:7.5g TZS:2.9g SZH:2.0g CK:0.3g FH:4.5g SÓ:1.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi 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 (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Padlizsánkrém (7;) EN:137.3kcal ZS:12.5g TZS:7.9g SZH:4.1g CK:1.4g FH:1.9g SÓ:1.5g CA:35.7mg Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:284.9kcal ZS:2.3g TZS:0.2g SZH:55.1g CK:0.7g FH:8.8g SÓ:1.6g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g 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:1.2g SÓ:0.1g Falusi 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	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Disznósajt EN:125.5kcal ZS:10.5g TZS:3.6g SZH:0.5g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:1.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g

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. * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.11.04. 12:36