

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális IDŐS XX		51.hét 2025.12.15.-2025.12.21.		
Gasztvital		Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Meggyes tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Málna tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:145.5kcal ZS:4.7g TZS:3.1g SZH:16.1g CK:16.0g FH:10.1g SÓ:0.3g	
	Fokhagymás felvágott EN:129.5kcal ZS:11.5g TZS:5.5g SZH:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g	Prágai pulyka sonka EN:41.7kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.7g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.3g	Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g	Főtt virsli P EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g	Trappista sajt (7;) EN:148.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:12.5g SÓ:1.0g	Marha párizsi EN:120.0kcal ZS:10.5g TZS:4.2g SZH:0.9g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.9g	Vaj (7;) EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g FH:0.1g	
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	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	
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		
	Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g	Paradicsom EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g	Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g		Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g	Kígyóuborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g		
Tízórai	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g	Sajtos croissant (1;7;) EN:192.0kcal ZS:10.0g TZS:5.5g SZH:21.5g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Teljeskiőrlésű gyümölcsöspárna (1;3;7;) EN:214.5kcal ZS:9.0g TZS:5.4g SZH:29.6g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.4g	Vaníliapuding (1;7;) EN:1.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Natur joghurt 1db (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	
	Detki Zab-álom erdei zabpelyhes omlós keksz 150g (1;)	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g		Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g			Abonett EN:34.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:6.0g CK:0.1g FH:1.5g SÓ:0.1g	
Ebéd A	Tavaszi zöldségleves (1;3;) EN:282.8kcal ZS:19.9g TZS:2.3g SZH:20.2g CK:3.6g FH:5.0g SÓ:0.1g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:257.2kcal ZS:7.0g TZS:2.5g SZH:38.7g CK:0.4g FH:6.0g SÓ:0.2g	Meggyleves (1;7;) EN:234.7kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:49.5g CK:39.7g FH:2.7g SÓ:0.7g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	Kertészleves EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g	
	Bakonyi csirkeragu (1;7;) EN:401.9kcal ZS:26.0g TZS:6.1g SZH:20.7g CK:1.1g FH:19.9g SÓ:1.6g	Sertéspörkölt EN:520.1kcal ZS:42.9g TZS:10.4g SZH:9.5g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:2.3g	Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Vadas csirkeragu (1;7;9;10;) EN:310.6kcal ZS:13.4g TZS:4.8g SZH:17.6g CK:6.7g FH:27.9g SÓ:0.2g	Csirkepaprikás (1;7;) EN:324.8kcal ZS:19.8g TZS:6.1g SZH:8.6g CK:1.0g FH:27.0g SÓ:1.4g	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	
	Tészta köret (1;) EN:756.9kcal ZS:31.6g TZS:3.1g SZH:90.5g CK:5.9g FH:21.2g SÓ:1.4g	Finomfőzelék (1;7;) EN:320.7kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.6g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:1.8g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Sült virsli EN:230.4kcal ZS:18.0g TZS:2.6g SZH:3.6g CK:0.4g FH:13.2g SÓ:2.5g	Spagetti (1;) EN:431.9kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:71.7g CK:3.5g FH:12.5g SÓ:1.5g	Tészta köret (1;) EN:534.4kcal ZS:20.4g TZS:2.0g SZH:67.2g CK:4.4g FH:15.8g SÓ:1.4g	Reszelt csirkemáj (1;) EN:234.6kcal ZS:9.6g TZS:2.6g SZH:9.4g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.2g	
	Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Tartármártás (3;7;10;) EN:234.5kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:287.1kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g	
Ebéd B	Babgulyás leves sertés (1;3;9;) EN:532.9kcal ZS:31.1g TZS:6.3g SZH:36.1g CK:4.0g FH:22.6g SÓ:2.1g	Árpagyöngyleves (1;) EN:193.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:25.1g CK:4.4g FH:4.3g SÓ:1.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:261.2kcal ZS:20.2g TZS:4.0g SZH:15.1g CK:1.9g FH:3.2g SÓ:1.8g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:260.0kcal ZS:5.2g TZS:4.2g SZH:49.2g CK:41.4g FH:2.7g SÓ:0.0g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:178.0kcal ZS:5.9g TZS:4.2g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.7g	Kertészleves EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g	

	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19	Szombat 12.20	Vasárnap 12.21
Ebéd B	Tejbedara (1;7;) EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g	Sült virsli EN:230.4kcal ZS:18.0g TZS:2.6g SZH:3.6g CK:0.4g FH:13.2g SÓ:2.5g	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	Csirkepörkölt EN:225.7kcal ZS:12.9g TZS:4.0g SZH:4.8g CK:0.0g FH:21.7g SÓ:2.3g	Kukoricás csirkeragu EN:355.3kcal ZS:21.4g TZS:2.9g SZH:14.7g CK:6.6g FH:23.5g SÓ:1.2g	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	Csirkepaprikás (1;7;) EN:324.8kcal ZS:19.8g TZS:6.1g SZH:8.6g CK:1.0g FH:27.0g SÓ:1.4g
	Fahéj szórat EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Finomfőzelék (1;7;) EN:320.7kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.6g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:1.8g	Panírozott halpárna (1;4;) EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g FH:14.5g SÓ:2.0g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:287.1kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:39.5g CK:0.7g FH:5.8g SÓ:0.9g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Reszelt csirkemáj (1;) EN:234.6kcal ZS:9.6g TZS:2.6g SZH:9.4g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.2g	Tésztá köret (1;) EN:534.4kcal ZS:20.4g TZS:2.0g SZH:67.2g CK:4.4g FH:15.8g SÓ:1.4g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g		Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g	
	Narancs EN:49.2kcal SZH:10.2g FH:0.7g		Tartármártás (3;7;10;) EN:234.5kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g				
Uzsonna	Pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:116.3kcal ZS:11.1g TZS:6.2g SZH:2.5g CK:1.2g FH:1.3g SÓ:1.5g	Őszibarackbefőtt EN:56.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.3g CK:13.9g FH:0.5g SÓ:0.0g	Nápolyi (1;7;) EN:93.2kcal ZS:5.4g TZS:2.1g SZH:10.2g CK:4.4g FH:1.0g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Körte kompót EN:50.4kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:13.4g CK:13.4g FH:0.8g SÓ:2.4g
		Pászka (1;) EN:195.0kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:39.0g CK:1.0g FH:7.5g	Babapiskóta (1;3;) EN:16.3kcal ZS:0.2g SZH:3.3g CK:1.5g FH:0.4g			Puffasztott rizs EN:75.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:15.7g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.0g	Kölesgolyó EN:150.0kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.6g FH:4.7g SÓ:0.0g
Vacsora	Epres tea EN:8.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Mézes-citromos tea EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g	Epres tea EN:8.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:15.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Meggyes tea EN:55.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g
	Csemege szalámi EN:283.5kcal ZS:27.0g TZS:11.0g SZH:1.8g CK:0.2g FH:9.0g SÓ:2.0g	Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:860.1kcal ZS:31.1g TZS:3.0g SZH:121.1g CK:30.8g FH:16.9g SÓ:2.3g	Körözött (7;) EN:105.6kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.0g CK:1.4g FH:7.2g SÓ:0.6g	Zöldséges rizseshús EN:618.9kcal ZS:10.7g TZS:2.4g SZH:99.0g CK:5.5g FH:31.3g SÓ:1.9g	Pecsenyészir EN:720.0kcal ZS:80.0g TZS:37.6g	Füstölt főtt tarja EN:313.2kcal ZS:24.0g TZS:9.6g SZH:1.4g CK:0.6g FH:22.9g SÓ:4.7g	Natúr vajkrém (7;) EN:208.8kcal ZS:21.0g TZS:13.7g SZH:3.6g CK:1.4g FH:1.4g SÓ:0.6g
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Fahéj szórat EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Zsemle (1;) EN:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:60.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.2g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		Kígyóborka EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g		Lilahagyma EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Paprika EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g
	Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g					Jégcsapretek EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:1.8g FH:1.0g	
Napi összesítés	EN: 4437.8 kcal; ZS: 190.2 g; TZS: 53.6 g; SZH: 533.3 g; CK: 90.3 g; FH: 132.0 g; SÓ: 13.9 g;	EN: 4126.3 kcal; ZS: 153.0 g; TZS: 37.3 g; SZH: 548.9 g; CK: 130.7 g; FH: 117.8 g; SÓ: 19.0 g;	EN: 3730.0 kcal; ZS: 148.3 g; TZS: 40.8 g; SZH: 506.3 g; CK: 97.1 g; FH: 95.2 g; SÓ: 17.8 g;	EN: 3120.2 kcal; ZS: 109.1 g; TZS: 36.8 g; SZH: 406.8 g; CK: 71.7 g; FH: 114.7 g; SÓ: 18.5 g;	EN: 4083.4 kcal; ZS: 178.9 g; TZS: 67.5 g; SZH: 483.0 g; CK: 102.8 g; FH: 123.9 g; SÓ: 8.5 g;	EN: 3096.5 kcal; ZS: 117.9 g; TZS: 34.6 g; SZH: 353.8 g; CK: 40.9 g; FH: 134.2 g; SÓ: 16.3 g;	EN: 3302.7 kcal; ZS: 130.6 g; TZS: 52.2 g; SZH: 389.1 g; CK: 70.1 g; FH: 128.3 g; SÓ: 13.2 g;