

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Reggeli	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:164.8kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:24.1g CK:22.5g FH:8.5g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Karamell (7;) EN:156.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:22.5g CK:22.5g FH:8.3g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
	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	Zöldhagymás szendvicsskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:61.6kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:0.3g CK:0.3g FH:3.0g SÓ:0.3g	Fokhagymás felvágott EN:129.5kcal ZS:11.5g TZS:5.5g SZH:0.5g FH:6.0g SÓ:1.2g	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g	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	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	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	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	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	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g
	Kukoricás kenyér (1;) EN:246.8kcal ZS:0.8g SZH:51.0g FH:7.3g		Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g		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	Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g	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
Ebéd	Virslis kelkáposztaleves (1;7;12;) EN:261.7kcal ZS:18.4g TZS:6.6g SZH:14.1g CK:0.5g FH:8.6g SÓ:1.5g	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:274.6kcal ZS:17.6g TZS:5.1g SZH:21.9g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.6g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:145.7kcal ZS:11.2g TZS:3.4g SZH:7.2g CK:0.5g FH:3.6g SÓ:0.8g	Gyümölcsleves (1;7;) EN:149.0kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:24.6g CK:17.6g FH:2.0g SÓ:0.7g	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:188.1kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:23.9g CK:0.3g FH:7.9g SÓ:0.6g	Magyaros gombaleves (1;3;9;) EN:125.0kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:12.5g CK:0.3g FH:4.4g SÓ:0.7g	Zöldbableves (1;) EN:99.5kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:12.1g CK:0.9g FH:2.5g SÓ:1.6g
	Darás metélt (1;) EN:607.7kcal ZS:7.4g TZS:1.3g SZH:115.6g CK:4.2g FH:18.4g SÓ:0.5g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:376.0kcal ZS:13.7g TZS:2.5g SZH:44.7g CK:3.6g FH:16.9g SÓ:0.7g	Pirított tökmag EN:189.4kcal ZS:16.0g TZS:3.0g SZH:6.2g CK:0.4g FH:8.6g SÓ:0.0g	Sült csirkecombcsikok EN:177.5kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.2g	Csikós tokány (1;7;) EN:397.8kcal ZS:33.2g TZS:11.3g SZH:7.8g CK:0.4g FH:16.7g SÓ:0.9g	Bácskai rizseshús EN:577.4kcal ZS:15.8g TZS:2.8g SZH:81.5g CK:0.0g FH:26.9g SÓ:0.9g	Reszelt csirkemáj (1;12;) EN:235.1kcal ZS:9.7g TZS:2.6g SZH:9.3g CK:0.0g FH:25.1g SÓ:1.3g
	Barack lekvár EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g	Fasírt golyó (1;3;6;7;10;12;) EN:286.1kcal ZS:16.2g TZS:4.9g SZH:18.7g CK:0.4g FH:15.6g SÓ:2.1g	Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:285.6kcal ZS:18.6g TZS:6.8g SZH:7.6g CK:0.5g FH:20.2g SÓ:1.1g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:277.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.1g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.5g	Bulgur köret (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g		Főtt burgonya (12;) EN:276.4kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.5g
	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Párolt rizs EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.5g	Savanyúság (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g			Savanyúság (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g
Uzsonna	Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g	Zala felvágott EN:120.0kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:1.1g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:1.1g	Pizzás csiga (1;3;6;7;13;) EN:392.2kcal ZS:17.9g TZS:1.4g SZH:48.7g CK:3.7g FH:7.2g SÓ:0.4g	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g	Kördobozos kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:398.8kcal ZS:17.3g TZS:8.1g SZH:63.0g CK:23.0g FH:7.6g SÓ:0.4g	Kifli (1;7;) EN:249.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:51.0g CK:0.3g FH:7.5g SÓ:1.4g
	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	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	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		Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g
		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		Lilahagyma EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g FH:0.7g SÓ:0.0g			
		Kígyóuborka EN:7.2kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.6g					

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális IDŐS		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
Vacsora	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:506.1kcal ZS:7.4g TZS:0.6g SZH:90.4g CK:23.0g FH:13.9g SÓ:1.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	
	Füstölt sajt (7;) EN:118.4kcal ZS:9.6g TZS:6.4g SZH:2.8g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.6g	Fahéj szórat EN:79.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.4g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g	Májusi csemege (6;) EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:5.0g SZH:0.8g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:1.2g	Magyaros szendvicskrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g	Soproni felvágott EN:92.8kcal ZS:7.6g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.9g	Sertézsír EN:371.2kcal ZS:39.9g	
	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ: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	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g	félbarna kenyér (1;) EN:265.7kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:51.7g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:0.0g	
	félbarna kenyér (1;) EN:265.7kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:51.7g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:0.0g		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	félbarna kenyér (1;) EN:265.7kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:51.7g CK:1.1g FH:9.4g SÓ:0.0g	Falusi kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Lilahagyma EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	
	Lilahagyma EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g FH:0.7g SÓ:0.0g					Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g		

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. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.12.02. 12:34