

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális IDŐS		13.hét 2026.03.23.-2026.03.29.		
Gasztvital		Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	Szombat 03.28	Vasárnap 03.29
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;)	Magyaros tarhonyaleves (1;12;)	Brokkoli krémleves (1;7;12;)	Orjaleves (1;)	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;9;)	Erdei gyümölcsleves (1;7;)	Kertész leves (1;3;9;)	
	EN:347.6kcal ZS:21.3g TZS:5.5g SZH:20.2g CK:1.7g FH:16.2g SÓ:1.8g CA:0.0mg	EN:322.4kcal ZS:18.9g TZS:2.1g SZH:31.5g CK:1.0g FH:5.1g SÓ:1.6g CA:0.0mg	EN:182.6kcal ZS:6.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:1.6g FH:7.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg	EN:118.3kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:14.8g CK:4.2g FH:6.4g SÓ:3.1g CA:0.0mg	EN:126.9kcal ZS:7.5g TZS:2.6g SZH:10.3g CK:2.0g FH:3.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg	EN:149.5kcal ZS:4.3g TZS:2.7g SZH:22.9g CK:15.0g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:38.3mg	EN:123.5kcal ZS:4.5g TZS:0.6g SZH:15.5g CK:2.8g FH:4.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
	Gofri (1;3;5;7;8;)	Sertés pörkölt	Pirított tökmag	Fasírt golyó (1;3;6;)	Spanyol rizseshús	Sült csirkecomb	Lecsós sertésragu	
	EN:415.7kcal ZS:27.1g TZS:6.7g SZH:37.7g CK:19.7g FH:6.3g SÓ:0.5g	EN:239.4kcal ZS:13.6g TZS:2.9g SZH:4.1g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:1.8g CA:0.0mg	EN:189.4kcal ZS:16.0g TZS:3.0g SZH:6.2g CK:0.4g FH:8.6g SÓ:0.0g	EN:452.0kcal ZS:40.9g TZS:8.0g SZH:6.3g CK:1.0g FH:13.8g SÓ:2.6g CA:0.0mg	EN:586.3kcal ZS:17.1g TZS:6.0g SZH:81.2g CK:2.4g FH:26.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg	EN:352.4kcal ZS:24.1g TZS:8.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg	EN:180.5kcal ZS:10.0g TZS:2.1g SZH:4.2g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:2.1g CA:0.0mg	
Napi összesítés	Vanília sodó (6;7;)	Fejtett babfőzelék (1;7;12;)	Tejfölös-kukoricás csirkeragu (1;7;)	Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;)	Csemege uborka * (10;12;)	Rizi-bizi	Galuska köret (1;3;)	
	EN:144.6kcal ZS:5.7g TZS:3.4g SZH:16.9g CK:13.3g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:247.5mg	EN:335.7kcal ZS:11.7g TZS:3.3g SZH:34.1g CK:4.0g FH:15.8g SÓ:1.1g CA:37.5mg	EN:214.4kcal ZS:9.4g TZS:6.7g SZH:12.2g CK:3.8g FH:19.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg	EN:348.2kcal ZS:6.4g TZS:0.7g SZH:53.7g CK:9.0g FH:8.0g SÓ:4.0g CA:0.0mg	EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg	EN:454.2kcal ZS:8.1g TZS:1.0g SZH:81.7g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:1.7g CA:0.0mg	EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g CA:0.0mg	
	félbarna kenyér (1;)	félbarna kenyér (1;)	Bulgur köret (1;)	félbarna kenyér (1;)	Narancs	Cékla saláta * (10;)	félbarna kenyér (1;)	
	EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg	EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg	EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	
		alma	félbarna kenyér (1;)		félbarna kenyér (1;)	félbarna kenyér (1;)		
		EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		
		EN: 1155.9 kcal; ZS: 55.0 g; TZS: 16.0 g; SZH: 126.7 g; CK: 34.8 g; FH: 36.2 g; SÓ: 3.6 g; CA: 247.5 mg;	EN: 1180.5 kcal; ZS: 45.6 g; TZS: 8.6 g; SZH: 128.6 g; CK: 9.1 g; FH: 51.4 g; SÓ: 5.7 g; CA: 37.5 mg;	EN: 1286.6 kcal; ZS: 36.8 g; TZS: 14.6 g; SZH: 181.1 g; CK: 18.3 g; FH: 58.3 g; SÓ: 4.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1166.5 kcal; ZS: 51.6 g; TZS: 10.0 g; SZH: 126.6 g; CK: 14.4 g; FH: 35.0 g; SÓ: 10.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1031.5 kcal; ZS: 25.6 g; TZS: 8.9 g; SZH: 157.6 g; CK: 14.6 g; FH: 38.6 g; SÓ: 5.2 g; CA: 30.0 mg;	EN: 1236.2 kcal; ZS: 37.6 g; TZS: 12.2 g; SZH: 164.5 g; CK: 19.0 g; FH: 55.4 g; SÓ: 5.5 g; CA: 38.3 mg;	EN: 1161.0 kcal; ZS: 38.2 g; TZS: 6.3 g; SZH: 150.7 g; CK: 5.0 g; FH: 45.9 g; SÓ: 6.3 g; CA: 0.0 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2026.02.16. 13:28