

ÉTLAP		Szociális					25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.		Budapest	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22		
Gasztvital										
Ebéd		Húsos zöldborsóleves (1;3;) EN:283.5kcal ZS:11.1g TZS:2.0g SZH:24.1g CK:1.6g FH:18.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg Gyümölcsös tejberizs (7;) EN:461.7kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:91.9g CK:36.1g FH:14.9g SÓ:0.9g CA:300.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:431.3kcal ZS:11.1g TZS:1.7g SZH:58.3g CK:4.9g FH:22.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Zöldséges bulgur sertéshússal (1;) EN:614.2kcal ZS:12.1g TZS:2.1g SZH:92.3g CK:13.3g FH:37.1g SÓ:1.9g CA:0.0mg Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Daragaluska leves (1;3;) EN:130.0kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:10.2g CK:2.6g FH:3.1g SÓ:2.5g Fűszeres csirkeapró (1;) EN:192.0kcal ZS:9.9g TZS:2.3g SZH:3.7g CK:0.0g FH:21.4g SÓ:2.0g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:245.2kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:40.5g CK:22.2g FH:5.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Burgonyaleves (1;7;12;) EN:187.6kcal ZS:4.0g TZS:2.2g SZH:30.5g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:358.0kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:49.4g CK:19.0g FH:16.0g SÓ:1.7g CA:120.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Póréhagymaleves (3;7;9;) EN:152.9kcal ZS:12.0g TZS:3.5g SZH:7.8g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:1.1g CA:41.2mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:755.8kcal ZS:31.6g TZS:7.4g SZH:88.9g CK:11.8g FH:28.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zöldségkrémleves (1;7;12;) EN:68.6kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:13.2g CK:2.6g FH:2.4g SÓ:2.8g CA:22.0mg Sült csirkecomb filé EN:220.5kcal ZS:10.5g TZS:2.5g SZH:0.1g CK:0.0g FH:29.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Rizi-bizi EN:454.6kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:83.1g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.5g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Rántott leves (1;) EN:86.9kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pacal pörkölt EN:251.5kcal ZS:18.2g TZS:4.5g SZH:4.1g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt burgonya (12;) EN:310.2kcal ZS:0.7g SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		
Ebéd B		Zöldborsóleves (1;3;) EN:120.6kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:14.8g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:3.4g CA:0.0mg Gyümölcsös tejberizs (7;) EN:461.7kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:91.9g CK:36.1g FH:14.9g SÓ:0.9g CA:300.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:431.3kcal ZS:11.1g TZS:1.7g SZH:58.3g CK:4.9g FH:22.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Sárgarépás ragu (9;10;12;) EN:151.8kcal ZS:7.1g TZS:0.8g SZH:19.7g CK:6.9g FH:1.7g SÓ:0.1g Rizs köret EN:532.7kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:100.8g FH:12.1g SÓ:0.8g Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Daragaluska leves (1;3;) EN:130.0kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:10.2g CK:2.6g FH:3.1g SÓ:2.5g Cukkíni vagdalt (1;9;12;) EN:64.6kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:11.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:191.6kcal ZS:10.3g TZS:2.9g SZH:18.2g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Burgonyaleves (1;7;12;) EN:187.6kcal ZS:4.0g TZS:2.2g SZH:30.5g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg Rakott karfiol (húsmentes) (7;) EN:291.8kcal ZS:14.7g TZS:3.6g SZH:28.7g CK:1.1g FH:11.0g SÓ:0.3g CA:41.2mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Póréhagymaleves (3;7;9;) EN:152.9kcal ZS:12.0g TZS:3.5g SZH:7.8g CK:1.2g FH:3.2g SÓ:1.1g CA:41.2mg Vega Bolognai spagetti (1;9;) EN:469.9kcal ZS:4.2g TZS:0.7g SZH:90.3g CK:8.9g FH:15.6g SÓ:1.1g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zöldségkrémleves (1;7;12;) EN:68.6kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:13.2g CK:2.6g FH:2.4g SÓ:2.8g CA:22.0mg Boszorkány ragu vega * (6;7;10;12;) EN:219.3kcal ZS:16.1g TZS:3.4g SZH:6.4g CK:1.9g FH:11.2g SÓ:15.4g CA:80.0mg Főtt burgonya (12;) EN:310.2kcal ZS:0.7g SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Rántott leves (1;) EN:86.9kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Dejós guba (1;7;) EN:581.3kcal ZS:11.3g TZS:4.0g SZH:98.4g CK:27.0g FH:18.7g SÓ:1.7g CA:198.0mg Vanília öntet (1;7;) EN:96.7kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:8.5g FH:5.4g SÓ:0.1g CA:180.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		