

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		26.hét 2025.06.23.-2025.06.29.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27	Szombat 06.28	Vasárnap 06.29	
Ebéd	Sajtkrémleves (7;)	Karfiolleves (1;)	Frankfurtileves (1;7;12;)	Rizsleves (6;9;)	Vegyes gyümölcsleves (1;7;)	Zöldségleves (1;)	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)		
	EN:336.5kcal ZS:19.7g TZS:12.8g SZH:23.3g CK:22.2g FH:17.2g SÓ:2.6g CA:677.2mg	EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg	EN:363.1kcal ZS:25.8g TZS:7.5g SZH:20.9g CK:0.4g FH:10.3g SÓ:2.6g CA:19.2mg	EN:164.8kcal ZS:4.2g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:5.2g FH:3.2g SÓ:2.1g CA:0.0mg	EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	EN:118.3kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:15.8g CK:0.4g FH:1.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg	EN:218.0kcal ZS:10.8g TZS:1.9g SZH:13.8g CK:1.2g FH:13.7g SÓ:1.8g CA:0.0mg		
	Pirított zsemlekocka (1;)	Sertéspörkölt	Túrós tészta (1;7;)	Zöldfűszeres sertés aprópecsenye (9;)	Zöldséges szárnyas kuszkusz (1;)	Vadas sertés ragu (1;7;9;10;12;)	Szilvás gombóc (1;3;6;12;)		
	EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g	EN:189.3kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:3.2g CK:0.2g FH:17.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg	EN:515.7kcal ZS:11.6g TZS:4.4g SZH:81.3g CK:5.9g FH:20.4g SÓ:2.1g CA:56.0mg	EN:150.4kcal ZS:5.4g TZS:1.9g SZH:2.9g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:1.8g CA:0.0mg	EN:543.1kcal ZS:6.2g TZS:1.8g SZH:83.9g CK:8.0g FH:35.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg	EN:260.9kcal ZS:12.6g TZS:3.8g SZH:16.9g CK:8.5g FH:18.1g SÓ:1.7g CA:14.4mg	EN:466.9kcal ZS:6.8g TZS:2.0g SZH:83.6g CK:22.6g FH:12.6g SÓ:1.5g		
	Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;)	Burgonyafőzelék (1;7;12;)	Félbarna kenyér (1;)	Lencsefőzelék (1;7;10;)	Félbarna kenyér (1;)	Főtt tészta (1;)	Fahéj szórát		
	EN:451.0kcal ZS:33.9g TZS:4.0g SZH:23.0g CK:0.9g FH:13.0g SÓ:1.5g	EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg	EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	EN:387.2kcal ZS:13.1g TZS:3.5g SZH:43.7g CK:4.2g FH:17.4g SÓ:1.9g CA:24.0mg	EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		
	Rizs köret	Félbarna kenyér (1;)		Félbarna kenyér (1;)		Félbarna kenyér (1;)	Félbarna kenyér (1;)		
	EN:532.7kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:100.8g FH:12.1g SÓ:0.8g	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:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		
	Savanyúság * (10;12;)	Gyümölcs							
	EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	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								
Ebéd B	Sajtkrémleves (7;)	Karfiolleves (1;)	Frankfurtileves hús nélkül (1;7;12;)	Rizsleves (6;9;)	Vegyes gyümölcsleves (1;7;)	Zöldségleves (1;)	Hamis gulyásleves (1;9;12;)		
	EN:336.5kcal ZS:19.7g TZS:12.8g SZH:23.3g CK:22.2g FH:17.2g SÓ:2.6g CA:677.2mg	EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg	EN:257.1kcal ZS:17.3g TZS:3.7g SZH:19.5g CK:0.4g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:19.2mg	EN:164.8kcal ZS:4.2g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:5.2g FH:3.2g SÓ:2.1g CA:0.0mg	EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	EN:118.3kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:15.8g CK:0.4g FH:1.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg	EN:263.5kcal ZS:12.2g TZS:1.6g SZH:29.8g CK:0.3g FH:6.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg		
	Rántott brokkoli (1;)	Zöldség pörkölt	Túrós tészta (1;7;)	Főtt tojás (3;)	Tojásos galuska (1;3;7;)	Vadas gomboragu (1;7;9;10;12;)	Szilvás gombóc (1;3;6;12;)		
	EN:665.2kcal ZS:48.0g TZS:5.6g SZH:51.6g CK:12.6g FH:9.5g SÓ:2.5g	EN:99.2kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:6.4g CK:1.8g FH:2.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg	EN:515.7kcal ZS:11.6g TZS:4.4g SZH:81.3g CK:5.9g FH:20.4g SÓ:2.1g CA:56.0mg	EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	EN:438.6kcal ZS:9.1g TZS:1.8g SZH:68.0g CK:3.7g FH:17.7g SÓ:2.8g CA:48.0mg	EN:201.1kcal ZS:9.8g TZS:2.7g SZH:20.1g CK:6.4g FH:7.3g SÓ:0.2g CA:66.8mg	EN:466.9kcal ZS:6.8g TZS:2.0g SZH:83.6g CK:22.6g FH:12.6g SÓ:1.5g		
	Rizs köret	Burgonyafőzelék (1;7;12;)	Félbarna kenyér (1;)	Lencsefőzelék (1;7;10;)	Félbarna kenyér (1;)	Főtt tészta (1;)	Fahéj szórát		
	EN:532.7kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:100.8g FH:12.1g SÓ:0.8g	EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg	EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	EN:387.2kcal ZS:13.1g TZS:3.5g SZH:43.7g CK:4.2g FH:17.4g SÓ:1.9g CA:24.0mg	EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		
	Tartármártás (3;7;10;)	Félbarna kenyér (1;)		Félbarna kenyér (1;)		Félbarna kenyér (1;)	Félbarna kenyér (1;)		
	EN:237.3kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg	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: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								