

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális VII SOKK A		28.hét 2025.07.07.-2025.07.13.		
Gasztvital		Hétfő 07.07	Kedd 07.08	Szerda 07.09	Csütörtök 07.10	Péntek 07.11	Szombat 07.12	Vasárnap 07.13
Ebéd	Pulykaragu leves (1;7;9;) EN:195.4kcal ZS:6.6g TZS:3.3g SZH:14.4g CK:2.7g FH:18.6g SÓ:3.2g CA:36.0mg	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	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:195.4kcal ZS:6.0g TZS:1.5g SZH:27.4g CK:3.6g FH:5.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Zeller leves (1;7;9;) EN:90.8kcal ZS:6.6g TZS:3.1g SZH:4.4g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:1.4g CA:26.4mg	Meggyleves (1;7;) EN:267.2kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:44.0mg	Karfiolleves (1;) EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg	
	Morzsás nudli (1;3;) EN:561.1kcal ZS:5.9g TZS:0.5g SZH:81.5g CK:0.9g FH:13.7g SÓ:2.2g	Töltött paprika (3;) EN:330.3kcal ZS:12.5g TZS:2.1g SZH:34.5g CK:0.0g FH:17.8g SÓ:2.5g CA:0.0mg	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Sertés aprópecsenye EN:225.0kcal ZS:13.6g TZS:2.6g SZH:4.7g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Milánói spagetti (1;) EN:544.1kcal ZS:10.1g TZS:3.7g SZH:83.7g CK:10.3g FH:28.9g SÓ:4.2g CA:6.7mg	Csirkemáj rizottó (9;12;) EN:578.0kcal ZS:14.4g TZS:2.7g SZH:83.6g CK:0.5g FH:27.7g SÓ:3.2g CA:0.0mg	Sertéspörkölt EN:189.3kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:3.2g CK:0.2g FH:17.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg	
	Fahéj szórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g	Sült csirkecomb felső EN:611.3kcal ZS:47.5g TZS:15.1g SZH:2.0g CK:0.7g FH:41.1g SÓ:3.8g	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	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	Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Galuska köret (1;3;) EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g	
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Paradicsom mártás (1;9;) EN:437.2kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:91.1g CK:70.3g FH:6.7g SÓ:0.8g	Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ: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	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	Almapaprika (csemege) EN:20.8kcal ZS:0.2g SZH:3.0g CK:1.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	
		Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ: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			Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	

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 © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 2

Nyomtatva: 2025.06.03. 6:10

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális VII SOKK A		28.hét 2025.07.07.-2025.07.13.		
Gasztvital		Hétfő 07.07	Kedd 07.08	Szerda 07.09	Csütörtök 07.10	Péntek 07.11	Szombat 07.12	Vasárnap 07.13
Ebéd B	Zöldséraguleves (9;) EN:33.0kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:4.4g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:1.0g	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	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:195.4kcal ZS:6.0g TZS:1.5g SZH:27.4g CK:3.6g FH:5.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Zeller leves (1;7;9;) EN:90.8kcal ZS:6.6g TZS:3.1g SZH:4.4g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:1.4g CA:26.4mg	Meggyleves (1;7;) EN:267.2kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:44.0mg	Karfiolleves (1;) EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg	
	Morzsás nudli (1;3;) EN:561.1kcal ZS:5.9g TZS:0.5g SZH:81.5g CK:0.9g FH:13.7g SÓ:2.2g	Töltött paprika (vegetáriánus) (3;) EN:210.8kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:34.5g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:2.4g CA:0.0mg	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g	Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN:67.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg	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	Rakott burgonya hús nélkül (3;7;12;) EN:389.7kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:54.2g CK:1.0g FH:9.8g SÓ:1.7g CA:36.3mg	Zöldség pörkölt EN:99.2kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:6.4g CK:1.8g FH:2.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg	
	Fahéj szórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g	Tofu rostos sült (6;) EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.6g 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	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	Vitamin saláta EN:61.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.3g CK:8.3g FH:1.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g 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	Paradicsom mártás (1;9;) EN:437.2kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:91.1g CK:70.3g FH:6.7g SÓ:0.8g	Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ: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	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	Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ: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					

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 © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.06.03. 6:10