

Gasztvital	Hétfő 07.21	Kedd 07.22	Szerda 07.23	Csütörtök 07.24	Péntek 07.25	Szombat 07.26	Vasárnap 07.27
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:218.0kcal ZS:10.8g TZS:1.9g SZH:13.8g CK:1.2g FH:13.7g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:289.0kcal ZS:22.5g TZS:4.4g SZH:16.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:88.0mg	Reszelttészta leves (6;) EN:127.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:17.9g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:252.2kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:45.9g CK:38.1g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:49.5mg	Paradicsomleves (1;6;) EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g 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	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
	Mákos metélt (1;) EN:850.4kcal ZS:18.2g TZS:3.0g SZH:142.8g CK:30.7g FH:24.8g SÓ:1.0g	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	Húsgombóc (3;) EN:205.0kcal ZS:7.6g TZS:5.3g SZH:15.9g CK:0.0g FH:17.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg	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	Brassói sertés aprópecsenye (12;) EN:515.5kcal ZS:24.5g TZS:6.6g SZH:47.4g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.8g	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	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
	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Budapest sertésragu EN:257.5kcal ZS:19.5g TZS:5.7g SZH:5.5g CK:0.0g FH:13.8g SÓ:1.9g CA:9.3mg	Karalábéfézelék (1;7;) EN:178.3kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:23.0g CK:8.4g FH:4.9g SÓ:1.3g CA:73.3mg	Párolt zöldségköret 1/2 EN:105.3kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:10.4g CK:5.2g FH:5.0g SÓ:1.1g	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Rántott csirkemell (1;3;) EN:465.3kcal ZS:27.5g TZS:3.9g SZH:24.7g CK:0.2g FH:27.9g SÓ:1.9g	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	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	Párolt bulgur 1/2 (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g 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	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
		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	

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		30.hét 2025.07.21.-2025.07.27.		
Gasztvital		Hétfő 07.21	Kedd 07.22	Szerda 07.23	Csütörtök 07.24	Péntek 07.25	Szombat 07.26	Vasárnap 07.27
Ebéd B	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:239.0kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:24.3g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:289.0kcal ZS:22.5g TZS:4.4g SZH:16.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.5g CA:88.0mg	Reszelttészta leves (6;) EN:127.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:17.9g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:252.2kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:45.9g CK:38.1g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:49.5mg	Paradicsomleves (1;6;) EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g 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	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	
	Mákos metélt (1;) EN:850.4kcal ZS:18.2g TZS:3.0g SZH:142.8g CK:30.7g FH:24.8g SÓ:1.0g	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	Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g	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	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	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	Túrógombóc (1;3;6;7;12;) EN:680.4kcal ZS:19.5g TZS:7.6g SZH:92.4g CK:22.7g FH:31.9g SÓ:1.6g CA:88.0mg	
	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Zöldborsó ragu (1;) EN:198.5kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:19.6g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:1.7g	Karalábfőzelék (1;7;) EN:178.3kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:23.0g CK:8.4g FH:4.9g SÓ:1.3g CA:73.3mg	Hagymás tört burgonya (12;) EN:323.0kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:57.7g FH:7.9g SÓ:1.5g	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Vega Rakott kelkáposzta (1;7;) EN:523.9kcal ZS:13.9g TZS:4.5g SZH:81.2g CK:1.6g FH:18.2g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Édes tejföl (7;) EN:83.4kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:5.2g CK:5.2g FH:1.5g SÓ:0.1g CA:60.0mg	
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	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	Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	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						

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.06.05. 6:30