

GasztViTál	Hétfő 07.28	Kedd 07.29	Szerda 07.30	Csütörtök 07.31	Péntek 08.01	Szombat 08.02	Vasárnap 08.03
Ebéd	Legényfogó leves (1;7;) EN:296.2kcal ZS:20.7g TZS:7.7g SZH:9.5g CK:2.0g FH:17.7g SÓ:3.0g CA:9.0mg Császármorzsa (1;3;6;7;) EN:816.5kcal ZS:17.3g TZS:7.3g SZH:142.8g FH:21.0g SÓ:0.0g Barack jam EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.3g SÓ:1.1g CA:20.0mg Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Parajfőzelék (1;7;) EN:113.2kcal ZS:2.4g TZS:1.0g SZH:18.1g CK:6.6g FH:4.7g SÓ:1.1g CA:84.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Csontleves (9;12;) EN:76.2kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:3.7g FH:5.8g SÓ:2.2g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g Sertés sült EN:206.6kcal ZS:12.3g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Meggymártás (1;7;) EN:251.3kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:44.4g CK:39.5g FH:2.9g SÓ:1.0g CA:60.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Gomba krémleves (1;7;) EN:117.7kcal ZS:8.2g TZS:3.4g SZH:7.4g CK:1.2g FH:3.4g SÓ:1.6g CA:29.3mg Pírtott kiskocka tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g Panírozott halrúd (1;4;) EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g Csiki mártás (3;7;10;) EN:79.6kcal ZS:4.3g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:7.6g FH:1.3g SÓ:0.2g 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	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 Lecsós virsli (1;) EN:271.9kcal ZS:21.9g TZS:6.4g SZH:7.4g CK:0.0g FH:11.6g SÓ:3.2g CA:0.0mg Tarhonya (1;) EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g 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	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 Töltött dagadó (1;3;) EN:304.1kcal ZS:18.1g TZS:5.8g SZH:8.0g CK:0.1g FH:26.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg Hagymás tört burgonya (12;) EN:323.0kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:57.7g FH:7.9g SÓ:1.5g Kovászos uborka * (1;10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.5g SÓ:1.6g Nektarin EN:49.0kcal SZH:11.4g FH:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Lencseleves (1;7;10;) EN:311.4kcal ZS:7.6g TZS:2.8g SZH:39.1g CK:3.5g FH:16.0g SÓ:1.4g CA:24.7mg Bazsalikomos csirkemell (1;) EN:190.1kcal ZS:5.6g TZS:1.4g SZH:5.9g CK:0.0g FH:27.1g SÓ:1.1g 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

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális VII SOKK A		31.hét 2025.07.28.-2025.08.03.		
Gasztvital		Hétfő 07.28	Kedd 07.29	Szerda 07.30	Csütörtök 07.31	Péntek 08.01	Szombat 08.02	Vasárnap 08.03
Ebéd B	Zöldségraguleves (9;)	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;12;)	Csontleves (9;12;)	Gomba krémleves (1;7;)	Karfiolleves (1;)	Daragaluska leves (1;3;)	Lencseleves (1;7;10;)	
	EN:33.0kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:4.4g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:1.0g	EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.3g SÓ:1.1g CA:20.0mg	EN:76.2kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:3.7g FH:5.8g SÓ:2.2g	EN:117.7kcal ZS:8.2g TZS:3.4g SZH:7.4g CK:1.2g FH:3.4g SÓ:1.6g CA:29.3mg	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:130.0kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:10.2g CK:2.6g FH:3.1g SÓ:2.5g	EN:311.4kcal ZS:7.6g TZS:2.8g SZH:39.1g CK:3.5g FH:16.0g SÓ:1.4g CA:24.7mg	
	Császármorzsa (1;3;6;7;)	Főtt tojás (3;)	Levesbetét tészta (1;)	Pírtott kiskocka tészta (1;)	Tojásos lecsó (3;)	Tojásvagdalt (1;3;6;)	Francia rakott burgonya (1;3;6;7;12;)	
	EN:816.5kcal ZS:17.3g TZS:7.3g SZH:142.8g FH:21.0g SÓ:0.0g	EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g	EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g	EN:102.8kcal ZS:6.1g TZS:1.8g SZH:3.6g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg	EN:295.1kcal ZS:11.5g TZS:3.8g SZH:20.7g CK:0.1g FH:26.9g SÓ:1.6g CA:0.0mg	EN:459.5kcal ZS:16.1g TZS:6.7g SZH:53.8g CK:3.3g FH:16.0g SÓ:2.0g CA:226.0mg	
	Barack jam	Parajfőzelék (1;7;)	Rakott tök hús nélkül (7;)	Panírozott halrúd (1;4;)	Félbarna kenyér (1;)	Csőben sült zöldségek (1;7;)	Csemege uborka * (10;12;)	
	EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g	EN:113.2kcal ZS:2.4g TZS:1.0g SZH:18.1g CK:6.6g FH:4.7g SÓ:1.1g CA:84.0mg	EN:296.8kcal ZS:12.7g TZS:3.6g SZH:38.7g CK:1.1g FH:6.5g SÓ:0.1g CA:41.2mg	EN:527.2kcal ZS:40.3g TZS:4.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g 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:512.9kcal ZS:17.7g TZS:9.9g SZH:68.8g CK:5.2g FH:20.9g SÓ:1.7g CA:152.0mg	EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	
	Félbarna kenyér (1;)	Félbarna kenyér (1;)	Félbarna kenyér (1;)	Rizs köret		Nektarin	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:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	EN:428.9kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.8g		EN:49.0kcal SZH:11.4g FH:0.4g	EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	
				Csiki saláta (3;7;10;)		Félbarna kenyér (1;)		
				EN:79.6kcal ZS:4.3g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:4.3g FH:1.3g SÓ:0.2g CA:0.0mg		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; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.06.03. 6:22