

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		36.hét 2025.09.01.-2025.09.07.		
Gasztvital		Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05	Szombat 09.06	Vasárnap 09.07
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:527.9kcal ZS:19.4g TZS:3.3g SZH:60.6g CK:6.6g FH:26.6g SÓ:1.5g 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	Kókuszos ribizli krémleves (1;7;) EN:327.4kcal ZS:12.3g TZS:8.7g SZH:45.4g CK:34.7g FH:4.6g SÓ:1.7g CA:54.7mg Pincepörkölt (12;) EN:506.0kcal ZS:11.5g TZS:2.2g SZH:66.4g CK:0.0g FH:25.5g SÓ:1.7g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g 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	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN:72.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:10.5g CK:2.8g FH:3.9g SÓ:3.5g CA:0.0mg Fasírt golyó (1;6;) EN:400.8kcal ZS:33.4g TZS:4.6g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:247.0kcal ZS:13.0g TZS:4.2g SZH:24.1g CK:7.9g FH:6.3g SÓ:1.5g CA:30.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Babgulyás (1;9;12;) EN:333.8kcal ZS:21.5g TZS:5.0g SZH:20.1g CK:0.8g FH:14.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg 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 Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Őszibarack EN:41.0kcal ZS:0.1g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.7g	Zöldséges tarhonyaleves (12;) EN:134.2kcal ZS:5.5g TZS:1.5g SZH:16.7g CK:2.0g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Tökfőzelék (1;7;) EN:272.8kcal ZS:14.7g TZS:4.6g SZH:29.3g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.6g 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	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:160.6kcal ZS:2.1g TZS:0.5g SZH:28.6g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Panírozott csirkemell (1;) EN:360.8kcal ZS:25.3g TZS:2.8g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g Petrezselymes rizs EN:480.9kcal ZS:10.5g TZS:1.2g SZH:87.3g FH:10.5g 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	Húsgaluska leves (1;3;) EN:191.5kcal ZS:2.3g TZS:0.6g SZH:31.1g CK:3.3g FH:10.8g SÓ:0.6g CA:0.0mg 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 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	

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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 2

Nyomtatva: 2025.07.29. 9:19

Ebéd B

Zöldborsóleves (1;3;7;) EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g 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 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	Kókuszos ribizli krémleves (1;7;) EN:327.4kcal ZS:12.3g TZS:8.7g SZH:45.4g CK:34.7g FH:4.6g SÓ:1.7g CA:54.7mg 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	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN:72.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:10.5g CK:2.8g FH:3.9g SÓ:3.5g CA:0.0mg Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g CA:30.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:247.0kcal ZS:13.0g TZS:4.2g SZH:24.1g CK:7.9g FH:6.3g SÓ:1.5g CA:30.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Fejtett bableves (1;9;) EN:191.1kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:33.6g CK:3.7g FH:9.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg 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 Őszibarack EN:41.0kcal ZS:0.1g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zöldséges tarhonyaleves (12;) EN:134.2kcal ZS:5.5g TZS:1.5g SZH:16.7g CK:2.0g FH:2.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Tofu roston sültve (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 Tökfőzelék (1;7;) EN:272.8kcal ZS:14.7g TZS:4.6g SZH:29.3g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.6g 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	Magyaros burgonyagombóc leves (1;3;9;12;) EN:103.1kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:20.3g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Csőben sült zöldségek (1;7;) EN:512.9kcal ZS:17.7g TZS:9.9g SZH:68.8g CK:5.2g FH:20.9g SÓ:1.7g CA:152.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zöldséggaluska leves (1;3;7;9;) EN:79.2kcal ZS:1.7g TZS:0.9g SZH:11.9g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.6g CA:32.5mg 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 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
--	--	--	---	---	--	--