

	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03	Szombat 10.04	Vasárnap 10.05
Ebéd A	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg 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 Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:175.8kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:39.1g CK:28.3g FH:2.2g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Póréhagymaleves EN:145.1kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:13.9g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Fűszeres csirkeapró (1;) EN:192.0kcal ZS:9.9g TZS:2.3g SZH:3.7g CK:0.0g FH:21.4g SÓ:2.0g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:387.2kcal ZS:13.1g TZS:3.5g SZH:43.7g CK:4.2g FH:17.4g SÓ:1.9g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	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 Káposztás kocka (1;) EN:509.5kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:94.7g CK:9.9g FH:16.1g SÓ:2.1g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g 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	Sajtkrémleves (7;) EN:336.5kcal ZS:19.7g TZS:12.8g SZH:23.3g CK:22.2g FH:17.2g SÓ:2.6g CA:677.2mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;) EN:443.4kcal ZS:33.6g TZS:3.9g SZH:22.2g CK:0.9g FH:12.6g SÓ:1.4g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Orjaleves (1;) EN:107.7kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:12.8g CK:3.4g FH:6.0g SÓ:3.1g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g 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 Paradicsomos zöldbab (1;) EN:199.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:14.8g FH:5.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Őszi zöldségleves (1;3;7;9;12;) EN:134.2kcal ZS:4.9g TZS:0.9g SZH:17.7g CK:4.3g FH:3.8g SÓ:0.9g CA:4.4mg 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 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 Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g	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 Dubarry sertésszelet (1;7;) EN:424.8kcal ZS:28.3g TZS:12.4g SZH:9.6g CK:4.1g FH:31.3g SÓ:2.1g CA:236.0mg Rizi-bizi EN:454.6kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:83.1g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.5g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		40.hét 2025.09.29.-2025.10.05.		
Gasztvital		Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03	Szombat 10.04	Vasárnap 10.05
Ebéd B	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg	Póréhagymaleves EN:145.1kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:13.9g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg	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	Sajtkrémleves (7;) EN:336.5kcal ZS:19.7g TZS:12.8g SZH:23.3g CK:22.2g FH:17.2g SÓ:2.6g CA:677.2mg	Orjaleves (1;) EN:107.7kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:12.8g CK:3.4g FH:6.0g SÓ:3.1g CA:0.0mg	Őszi zöldségleves (1;3;7;9;12;) EN:134.2kcal ZS:4.9g TZS:0.9g SZH:17.7g CK:4.3g FH:3.8g SÓ:0.9g CA:4.4mg	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	
	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	Rántott brokkoli (1;) EN:665.2kcal ZS:48.0g TZS:5.6g SZH:51.6g CK:12.6g FH:9.5g SÓ:2.5g	Káposztás kocka (1;) EN:509.5kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:94.7g CK:9.9g FH:16.1g SÓ:2.1g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g	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	Vega rizseshús (6;) EN:609.2kcal ZS:12.3g TZS:1.8g SZH:101.2g CK:2.6g FH:28.6g SÓ:1.7g CA:0.0mg	
		Petrezselymes rizs EN:480.9kcal ZS:10.5g TZS:1.2g SZH:87.3g FH:10.5g SÓ:1.0g	Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Rakott karfiol (húsmentes) (7;) EN:420.2kcal ZS:26.2g TZS:11.1g SZH:29.2g CK:1.6g FH:16.8g SÓ:0.6g CA:228.0mg	Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:295.1kcal ZS:11.5g TZS:3.8g SZH:20.7g CK:0.1g FH:26.9g SÓ:1.6g CA:0.0mg	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	Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	
		Tartármártás (3;7;10;) EN:237.3kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		Paradicsomos zöldbab (1;) EN:199.8kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:28.3g CK:14.8g FH:5.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g		
					Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g			

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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.07.30. 10:15