

	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Ebéd	Korpagaluska leves (1;3;9;12;) EN:183.3kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:22.2g CK:2.4g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sajtmártásos csirke tokány (1;7;) EN:266.8kcal ZS:14.1g TZS:6.0g SZH:7.6g CK:0.2g FH:26.6g SÓ:2.4g CA:80.0mg Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:197.9kcal ZS:8.9g TZS:1.0g SZH:23.9g CK:0.2g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Füstölt-főtt tarja kocka EN:208.8kcal ZS:16.0g TZS:6.4g SZH:1.0g CK:0.4g FH:15.3g SÓ:3.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g 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	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:264.5kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:49.1g CK:41.3g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:49.5mg Panírozott csirkemell (1;) EN:282.3kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:2.1g Párolt bulgur (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 Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Rizsleves (6;9;) EN:164.8kcal ZS:4.2g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:5.2g FH:3.2g SÓ:2.1g 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 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 Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg Panírozott sajt (1;7;) EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g 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	Daragaluska leves (1;3;) EN:125.7kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.1g SÓ:1.5g Édes chilis bab sertéshússal EN:415.9kcal ZS:14.8g TZS:5.0g SZH:42.9g CK:5.7g FH:26.0g SÓ:1.8g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Bagolyborsóleves (1;9;) EN:299.4kcal ZS:3.7g TZS:0.7g SZH:47.4g CK:3.8g FH:14.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Roston tarja EN:185.0kcal ZS:9.5g TZS:3.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:24.8g SÓ:0.9g CA:0.0mg Fokhagymamártás (1;6;7;12;) EN:190.2kcal ZS:13.6g TZS:3.4g SZH:13.9g CK:1.4g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:33.0mg Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális VII SOKK A		42.hét 2025.10.13.-2025.10.19.		
Gasztvital		Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Ebéd B	Korpagaluska leves (1;3;9;12;) EN:183.3kcal ZS:8.0g TZS:1.2g SZH:22.2g CK:2.4g FH:5.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:197.9kcal ZS:8.9g TZS:1.0g SZH:23.9g CK:0.2g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:264.5kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:49.1g CK:41.3g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:49.5mg	Rizsleves (6;9;) EN:164.8kcal ZS:4.2g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:5.2g FH:3.2g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Daragaluska leves (1;3;) EN:125.7kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.1g SÓ:1.5g	Bagolyborsóleves (1;9;) EN:299.4kcal ZS:3.7g TZS:0.7g SZH:47.4g CK:3.8g FH:14.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg	
	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	Gombapörkölt EN:110.3kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:7.9g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:2.1g CA:49.5mg	Rántott karfiol (1;) EN:560.0kcal ZS:38.1g TZS:4.2g SZH:43.3g CK:4.3g FH:9.1g SÓ:1.5g	Székelykáposzta (vegetáriánus) (1;6;) EN:351.7kcal ZS:19.5g TZS:2.7g SZH:22.2g CK:0.5g FH:20.5g SÓ:5.2g CA:0.0mg	Panírozott sajt (1;7;) EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g	Vega chilis bab EN:449.6kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:66.1g CK:8.4g FH:27.0g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Tofu roston sütve (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	
	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	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Párolt bulgur (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	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Fokhagymamártás (1;6;7;12;) EN:190.2kcal ZS:13.6g TZS:3.4g SZH:13.9g CK:1.4g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:33.0mg	
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	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		Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	
			Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.08.22. 12:46