

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális VII SOKK A		44.hét 2025.10.27.-2025.11.02.		
Gasztvital		Hétfő 10.27	Kedd 10.28	Szerda 10.29	Csütörtök 10.30	Péntek 10.31	Szombat 11.01	Vasárnap 11.02
Ebéd	Tárkonyos csirke raguleves (1;9;) EN:146.6kcal ZS:3.6g TZS:1.1g SZH:12.1g CK:1.4g FH:15.9g SÓ:3.0g CA:0.0mg	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:220.2kcal ZS:9.9g TZS:1.8g SZH:26.4g CK:0.8g FH:4.8g SÓ:1.7g 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	Magyaros zellerleves (1;9;12;) EN:93.7kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:2.1g FH:2.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Gyümölcslé EN:138.0kcal SZH:33.9g CK:32.4g	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 CA:0.0mg	Rántott leves (1;) EN:86.9kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg	
	Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:466.9kcal ZS:6.8g TZS:2.0g SZH:83.6g CK:22.6g FH:12.6g SÓ:1.5g	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	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	Házi fasírt golyó (1;3;6;) EN:132.1kcal ZS:6.7g TZS:1.7g SZH:2.7g CK:0.1g FH:14.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Húsos rakott zöldség (7;) EN:382.9kcal ZS:22.4g TZS:6.2g SZH:24.8g CK:4.2g FH:19.1g SÓ:1.9g CA:36.3mg	Tarhonyás hús (1;) EN:578.4kcal ZS:13.4g TZS:2.6g SZH:82.6g CK:4.6g FH:30.8g SÓ:2.5g CA:0.0mg	Pírított zsemlekocka (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g	
	Fahéj szórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:358.0kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:49.4g CK:19.0g FH:16.0g SÓ:1.7g CA:120.0mg	Bulgur köret (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	Tököfőzelék (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	Ecetes almapaprika (10;12;) EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:1.6g	Májas vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:241.1kcal ZS:4.6g TZS:1.3g SZH:34.0g CK:0.5g FH:14.9g SÓ:0.9g 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	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	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	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg	
	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				Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g 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	

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: 1 / 2

Nyomtatva: 2025.08.22. 12:51

	Hétfő 10.27	Kedd 10.28	Szerda 10.29	Csütörtök 10.30	Péntek 10.31	Szombat 11.01	Vasárnap 11.02
Ebéd B	Zöldségraguleves (9;) EN:33.0kcal ZS:1.2g TZS:0.1g SZH:4.4g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:1.0g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:220.2kcal ZS:9.9g TZS:1.8g SZH:26.4g CK:0.8g FH:4.8g SÓ:1.7g 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	Magyaros zellerleves (1;9;12;) EN:93.7kcal ZS:2.8g TZS:0.3g SZH:14.0g CK:2.1g FH:2.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg	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	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	Rántott leves (1;) EN:86.9kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg
	Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:466.9kcal ZS:6.8g TZS:2.0g SZH:83.6g CK:22.6g FH:12.6g SÓ:1.5g	Zöldség pörkölt EN:99.2kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:6.4g CK:1.8g FH:2.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg	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	Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN:67.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:12.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Rakott zöldség bulgurral (1;7;) EN:585.4kcal ZS:21.8g TZS:11.9g SZH:69.7g CK:14.4g FH:26.6g SÓ:1.4g CA:441.2mg	Gombapaprikás (7;) EN:130.0kcal ZS:7.1g TZS:1.7g SZH:8.4g CK:0.5g FH:7.6g SÓ:2.0g CA:16.5mg	Píritott zsemlecocka (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g
	Fahéj szórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	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	Bulgur köret (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	Tököfőzelék (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	Tarhonya (1;) EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g	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
	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	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	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g		Ecetes almapaprika (10;12;) EN:16.0kcal ZS:0.2g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:1.6g	Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg
	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			Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g 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