

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Ebéd	Májgaluska leves (1;3;) EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg Makaróni (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Tejföl (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g CA:48.0mg 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 Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g 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	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 Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Petrezselymes 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 Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Francia hagymaleves (7;) EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:1.9mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g 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	Olasz zöldségleves (1;9;) EN:186.9kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.2g CK:1.1g FH:10.2g SÓ:1.4g 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 Szárazbab főzelék (1;7;) EN:365.8kcal ZS:12.2g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:7.9g FH:15.9g SÓ:1.7g CA:33.0mg 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	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 Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;) EN:180.7kcal ZS:4.5g TZS:2.0g SZH:12.2g CK:3.1g FH:20.6g SÓ:1.2g CA:18.0mg 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	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 Zúza pörkölt EN:180.3kcal ZS:9.6g TZS:1.3g SZH:4.1g FH:17.8g SÓ:1.8g Tarhonya (1;) EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g 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	Húsleves (9;) EN:76.0kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:8.0g CK:2.8g FH:6.7g SÓ:1.0g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g Rántott sertés szelet (1;3;) EN:627.0kcal ZS:39.0g TZS:7.8g SZH:31.5g CK:0.3g FH:35.6g SÓ:2.3g Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g 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

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális VII SOKK A		45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.		
Gasztvital		Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	Szombat 11.08	Vasárnap 11.09
Ebéd B	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	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	Francia hagymaleves (7;) EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:1.9mg	Olasz zöldségleves (1;9;) EN:97.3kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:14.8g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:1.4g	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	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	Húsleves (9;) EN:76.0kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:8.0g CK:2.8g FH:6.7g SÓ:1.0g	
	Makaróni (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g 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	Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g	Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g	Vadas gombaragu (1;7;9;10;) EN:201.1kcal ZS:9.8g TZS:2.7g SZH:20.1g CK:6.4g FH:7.3g SÓ:0.2g CA:66.8mg	Édes-savanyú zöldségragu EN:224.2kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:34.2g CK:12.7g FH:3.3g SÓ:2.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g	
	Tejföl (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g CA:48.0mg	Petrezselymes 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	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	Szárazbab főzelék (1;7;) EN:365.8kcal ZS:12.2g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:7.9g FH:15.9g SÓ:1.7g CA:33.0mg	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Rántott karfiol (1;) EN:560.0kcal ZS:38.1g TZS:4.2g SZH:43.3g CK:4.3g FH:9.1g SÓ:1.5g	
	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	Főtt burgonya (12;) EN:310.2kcal ZS:0.7g SZH:60.7g FH:8.3g SÓ:1.0g	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	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g	
	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g 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				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						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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.10.05. 9:04