

| ÉTLAP      |                                                                                                                                | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                       |                                                                                                                       | Szociális<br>VII SOKK A                                                                                     |                                                                                                            | 46.hét 2025.11.10.-2025.11.16.                                                                                 |                                                                                                            |                   |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Gasztvital |                                                                                                                                | Hétfő<br>11.10                                                                                            | Kedd<br>11.11                                                                                                         | Szerda<br>11.12                                                                                             | Csütörtök<br>11.13                                                                                         | Péntek<br>11.14                                                                                                | Szombat<br>11.15                                                                                           | Vasárnap<br>11.16 |
| Ebéd       | Csokonai sertésragu leves<br>(1;7;9;10;12;)<br>EN:177.3kcal ZS:9.1g TZS:2.9g<br>SZH:8.1g CK:1.1g FH:13.9g SÓ:0.3g<br>CA:12.0mg | Tarhonyaleves (1;9;12;)<br>EN:195.4kcal ZS:6.0g TZS:1.5g<br>SZH:27.4g CK:3.6g FH:5.4g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg | Narancsos süttők<br>krémleves (1;)<br>EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g<br>SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g<br>CA:0.0mg | Paradicsomleves (1;6;)<br>EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g<br>SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g               | Petrezselymes<br>zöldségleves (1;)<br>EN:114.6kcal ZS:5.9g TZS:0.7g<br>SZH:11.7g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g   | Sajtgaluska leves (1;3;7;9;)<br>EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g<br>SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.3g SÓ:1.1g<br>CA:20.0mg  | Brokkoli krémleves (1;7;)<br>EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g<br>SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g<br>CA:26.4mg |                   |
|            | Mák szórát<br><br>EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g<br>SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g                                                 | Lucskos káposzta (1;)<br>EN:154.6kcal ZS:4.5g TZS:0.4g<br>SZH:22.2g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg   | Pirított tökmag<br><br>EN:189.4kcal ZS:16.0g TZS:3.0g<br>SZH:6.2g CK:0.4g FH:8.6g SÓ:0.0g                             | Zöldséges rizseshús<br><br>EN:629.4kcal ZS:15.1g TZS:3.0g<br>SZH:91.0g CK:1.5g FH:31.8g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg | Sült virsli<br><br>EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g<br>SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g                             | Paprikás burgonya<br>kolbásszal (12;)<br>EN:644.9kcal ZS:33.1g TZS:10.8g<br>SZH:64.7g CK:0.1g FH:14.6g SÓ:2.0g | Levesgyöngy (1;3;7;)<br><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g<br>SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g               |                   |
|            | Főtt tészta (1;)<br>EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g<br>SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g                                         | Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br>EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g<br>SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g        | Sült csirkecomb felső<br>EN:611.3kcal ZS:47.5g TZS:15.1g<br>SZH:2.0g CK:0.7g FH:41.1g SÓ:3.8g                         | Félbarna kenyér (1;)<br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g                  | Sárgaborsó főzelék (1;)<br>EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g<br>SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg | Félbarna kenyér (1;)<br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g                     | Marha pörkölt<br>EN:186.7kcal ZS:10.7g TZS:1.9g<br>SZH:3.1g FH:18.2g SÓ:1.8g                               |                   |
|            | Teljes kiőrlésű kenyér (1;)<br><br>EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g<br>SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g                         | Menüsüti (7;)<br><br>EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g<br>FH:1.3g                                            | Petrezselymes burgonya<br>(12;)<br>EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g<br>SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g                 |                                                                                                             | Félbarna kenyér (1;)<br><br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g             |                                                                                                                | Galuska köret (1;3;)<br><br>EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g<br>SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g           |                   |
|            |                                                                                                                                |                                                                                                           | Cékla * (10;)<br>EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g<br>CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g                                              |                                                                                                             | Banán<br>EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g                                                                    |                                                                                                                | Félbarna kenyér (1;)<br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 2

Nyomtatva: 2025.10.05. 9:07

| ÉTLAP      |                                                                     | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                            |                                                                                            | Szociális<br>VII SOKK A                                                          |                                                                                 | 46.hét 2025.11.10.-2025.11.16.                                                   |                                                                                            |                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Gasztvital |                                                                     | Hétfő<br>11.10                                                                 | Kedd<br>11.11                                                                              | Szerda<br>11.12                                                                  | Csütörtök<br>11.13                                                              | Péntek<br>11.14                                                                  | Szombat<br>11.15                                                                           | Vasárnap<br>11.16 |
| Ebéd B     | Zöldségraguleves (9;)                                               | Tarhonyaleves (1;9;12;)                                                        | Narancsos süttők<br>krémleves (1;)                                                         | Paradicsomleves (1;6;)                                                           | Petrezselymes<br>zöldségleves (1;)                                              | Sajtgaluska leves (1;3;7;9;)                                                     | Brokkoli krémleves (1;7;)                                                                  |                   |
|            | EN:33.0kcal ZS:1.2g TZS:0.1g<br>SZH:4.4g CK:2.1g FH:0.8g SÓ:1.0g    | EN:195.4kcal ZS:6.0g TZS:1.5g<br>SZH:27.4g CK:3.6g FH:5.4g SÓ:1.0g<br>CA:0.0mg | EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g<br>SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g<br>CA:0.0mg            | EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g<br>SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g              | EN:114.6kcal ZS:5.9g TZS:0.7g<br>SZH:11.7g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g              | EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g<br>SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.3g SÓ:1.1g<br>CA:20.0mg    | EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g<br>SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g<br>CA:26.4mg              |                   |
|            | Mák szórat                                                          | Vega Lucskos káposzta (1;)                                                     | Pirított tökmag                                                                            | Zöldséggrizottó (6;)                                                             | Zöldség vagdalt (1;9;)                                                          | Rakott burgonya hús<br>nélkül (3;7;12;)                                          | Levesgyöngy (1;3;7;)                                                                       |                   |
|            | EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g<br>SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g        | EN:154.6kcal ZS:4.5g TZS:0.4g<br>SZH:22.2g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:1.5g<br>CA:0.0mg | EN:189.4kcal ZS:16.0g TZS:3.0g<br>SZH:6.2g CK:0.4g FH:8.6g SÓ:0.0g                         | EN:575.4kcal ZS:10.2g TZS:1.4g<br>SZH:99.2g CK:2.5g FH:21.7g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg | EN:67.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:12.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:1.2g               | EN:389.7kcal ZS:11.9g TZS:3.5g<br>SZH:54.2g CK:1.0g FH:9.8g SÓ:1.7g<br>CA:36.3mg | EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g<br>SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g                           |                   |
|            | Főtt tészta (1;)                                                    | Teljes kiőrlésű kenyér (1;)                                                    | Tofu rostos sültve (6;)                                                                    | Félbarna kenyér (1;)                                                             | Sárgaborsó főzelék (1;)                                                         | Félbarna kenyér (1;)                                                             | Zöldség pörkölt                                                                            |                   |
|            | EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g<br>SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g  | EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g<br>SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g            | EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g<br>SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.6g                        | EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g               | EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g<br>SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g<br>CA:0.0mg | EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g               | EN:99.2kcal ZS:6.9g TZS:0.8g<br>SZH:6.4g CK:1.8g FH:2.0g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg               |                   |
|            | Teljes kiőrlésű kenyér (1;)                                         | Menüsüti (7;)                                                                  | Petrezselymes burgonya<br>(12;)                                                            |                                                                                  | Félbarna kenyér (1;)                                                            |                                                                                  | Galuska köret (1;3;)                                                                       |                   |
|            | EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g<br>SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g | EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g<br>FH:1.3g                                      | EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g<br>SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g                         |                                                                                  | EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g              |                                                                                  | EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g<br>SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g                       |                   |
|            |                                                                     |                                                                                | Cékla * (10;)<br>EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g<br>CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g                   |                                                                                  | Banán<br>EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g                                         |                                                                                  | Félbarna kenyér (1;)<br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g |                   |
|            |                                                                     |                                                                                | Félbarna kenyér (1;)<br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>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, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 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. 9:07