

|      | Hétfő<br>11.17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>11.18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szerda<br>11.19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök<br>11.20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Péntek<br>11.21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Szombat<br>11.22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vasárnap<br>11.23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd | <b>Húsos zöldborsóleves (1;3;)</b><br>EN:423.9kcal ZS:24.7g TZS:6.7g<br>SZH:24.1g CK:1.0g FH:23.6g SÓ:1.9g<br>CA:0.0mg<br><b>Tejben dara (1;7;)</b><br><br>EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g<br>SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g<br>SÓ:0.7g CA:312.0mg<br><b>Kakaó szórat</b><br>EN:118.2kcal ZS:0.6g TZS:0.4g<br>SZH:26.4g CK:26.0g FH:0.7g SÓ:0.1g<br><br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g | <b>Daragaluska leves (1;3;)</b><br>EN:125.7kcal ZS:7.7g TZS:0.9g<br>SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.1g SÓ:1.5g<br><br><b>Sertéspörkölt</b><br><br>EN:189.3kcal ZS:11.1g TZS:2.3g<br>SZH:3.2g CK:0.2g FH:17.9g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg<br><b>Kelkáposzta főzelék (1;12;)</b><br>EN:201.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g<br>SZH:27.9g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg<br><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g<br>SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g | <b>Karfiolleves (1;)</b><br>EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g<br>SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g<br>CA:0.0mg<br><b>Tejszínes tonhalas penne (1;4;7;)</b><br>EN:786.2kcal ZS:33.3g TZS:6.1g<br>SZH:88.7g CK:14.1g FH:40.1g<br>SÓ:2.1g CA:37.5mg<br><br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g | <b>Reszelttészta leves (6;)</b><br>EN:127.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g<br>SZH:17.9g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.8g<br>CA:0.0mg<br><b>Főtt tojás (3;)</b><br><br>EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g<br>FH:10.8g<br><br><b>Parajfőzelék (1;7;)</b><br>EN:113.2kcal ZS:2.4g TZS:1.0g<br>SZH:18.1g CK:6.6g FH:4.7g SÓ:1.1g<br>CA:84.0mg<br><br><b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g<br>SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g | <b>Zellerkrémleves (1;7;9;)</b><br>EN:90.8kcal ZS:6.6g TZS:3.1g<br>SZH:4.4g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:1.4g<br>CA:26.4mg<br><b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g<br>SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><br><b>Panírozott csirkemell (1;)</b><br>EN:282.3kcal ZS:11.9g TZS:1.4g<br>SZH:26.4g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:2.1g<br><br><b>Burgonyapüré (7;12;)</b><br>EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g<br>SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g<br>CA:120.0mg<br><b>Cékla * (10;)</b><br>EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g<br>CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g | <b>Meggyleves (1;7;)</b><br>EN:267.2kcal ZS:4.6g TZS:2.9g<br>SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g<br>CA:44.0mg<br><br><b>Csülök Pékné módra (12;)</b><br><br>EN:766.5kcal ZS:45.5g TZS:14.5g<br>SZH:53.3g CK:0.0g FH:29.2g SÓ:1.8g<br><br><b>Almapaprika (csemege)</b><br>EN:20.8kcal ZS:0.2g SZH:3.0g<br>CK:1.2g FH:0.6g SÓ:1.0g<br><br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g | <b>Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)</b><br>EN:218.0kcal ZS:10.8g TZS:1.9g<br>SZH:13.8g CK:1.2g FH:13.7g SÓ:1.8g<br>CA:0.0mg<br><br><b>Túrós csusza (1;7;)</b><br><br>EN:587.3kcal ZS:18.9g TZS:7.3g<br>SZH:81.3g CK:5.9g FH:20.4g SÓ:2.4g<br>CA:56.0mg<br><br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g |

| ÉTLAP      |                                                                           | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                       |                                                                              | Szociális<br>VII SOKK A                                                   |                                                                            | 47.hét 2025.11.17.-2025.11.23.                                               |                                                                             |                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Gasztvital |                                                                           | Hétfő<br>11.17                                                            | Kedd<br>11.18                                                                | Szerda<br>11.19                                                           | Csütörtök<br>11.20                                                         | Péntek<br>11.21                                                              | Szombat<br>11.22                                                            | Vasárnap<br>11.23 |
| Ebéd B     | Zöldborsóleves (1;3;7;)                                                   | Daragaluska leves (1;3;)                                                  | Karfiolleves (1;)                                                            | Reszelttészta leves (6;)                                                  | Zellerkrémleves (1;7;9;)                                                   | Meggyleves (1;7;)                                                            | Hamis gulyásleves (1;3;9;12;)                                               |                   |
|            | EN:189.7kcal ZS:12.2g TZS:3.9g SZH:14.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:3.5g CA:0.0mg | EN:125.7kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:11.7g CK:2.6g FH:2.1g SÓ:1.5g           | EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg     | EN:127.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:17.9g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg  | EN:90.8kcal ZS:6.6g TZS:3.1g SZH:4.4g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:1.4g CA:26.4mg    | EN:267.2kcal ZS:4.6g TZS:2.9g SZH:51.2g CK:41.4g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:44.0mg   | EN:239.0kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:24.3g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg   |                   |
|            | Morzás nudli (1;3;)                                                       | Szójapörkölt (6;)                                                         | Tejszínes tonhalas penne (1;4;7;)                                            | Főtt tojás (3;)                                                           | Levesgyöngy (1;3;7;)                                                       | Csőben sült zöldségek (1;7;)                                                 | Túrós tészta (1;7;)                                                         |                   |
|            | EN:561.1kcal ZS:5.9g TZS:0.5g SZH:81.5g CK:0.9g FH:13.7g SÓ:2.2g          | EN:191.0kcal ZS:13.3g TZS:1.9g SZH:3.8g CK:0.6g FH:13.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg | EN:786.2kcal ZS:33.3g TZS:6.1g SZH:88.7g CK:14.1g FH:40.1g SÓ:2.1g CA:37.5mg | EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g                                    | EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g              | EN:512.9kcal ZS:17.7g TZS:9.9g SZH:68.8g CK:5.2g FH:20.9g SÓ:1.7g CA:152.0mg | EN:529.3kcal ZS:13.2g TZS:5.5g SZH:81.1g CK:5.8g FH:20.4g SÓ:2.1g CA:56.0mg |                   |
|            | Fahéj szórát                                                              | Kelkáposzta főzelék (1;12;)                                               | Félbarna kenyér (1;)                                                         | Parajfőzelék (1;7;)                                                       | Rántott gomba (1;3;6;)                                                     | Félbarna kenyér (1;)                                                         | Félbarna kenyér (1;)                                                        |                   |
|            | EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg  | EN:201.9kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:27.9g CK:0.0g FH:8.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg  | EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g              | EN:113.2kcal ZS:2.4g TZS:1.0g SZH:18.1g CK:6.6g FH:4.7g SÓ:1.1g CA:84.0mg | EN:446.0kcal ZS:27.6g TZS:3.4g SZH:30.6g CK:0.9g FH:17.8g SÓ:1.6g          | EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g              | EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g             |                   |
|            | Félbarna kenyér (1;)                                                      | Félbarna kenyér (1;)                                                      |                                                                              | Félbarna kenyér (1;)                                                      | Burgonyapüré (7;12;)                                                       |                                                                              |                                                                             |                   |
|            | EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g           | EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g           |                                                                              | EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g           | EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg |                                                                              |                                                                             |                   |
|            |                                                                           |                                                                           |                                                                              |                                                                           | 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: 2 / 2

Nyomtatva: 2025.10.05. 9:00