ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Szociális házhozszállítás

47.hét 2026.11.16.-2026.11.22.

Gasztvitál

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20	Szombat 11.21	Vasárnap 11.22
Ebéd A	**Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;)** EN:393.4kcal ZS:16.3g TZS:2.9g SZH:34.9g CK:0.0g FH:22.7g SÓ:0.9g **Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g **Tejföl öntet (7;)** EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.5g SÓ:0.0g **Főtt tészta (1;)** EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g **Körte** EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Vaníliás körtekrémleves körte kockával (1;7;12;)** EN:208.8kcal ZS:5.3g TZS:3.3g SZH:35.7g CK:25.4g FH:3.1g SÓ:0.0g **Sertéssült** EN:221.7kcal ZS:13.6g TZS:4.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:1.0g **Burgonyafőzelék (1;7;12;)** EN:417.0kcal ZS:14.1g TZS:4.8g SZH:56.6g CK:1.7g FH:9.0g SÓ:0.5g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Tojásleves (1;3;)** EN:130.4kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.5g SÓ:0.5g **Currys csirkeragu (1;7;10;)** EN:273.2kcal ZS:19.3g TZS:7.2g SZH:5.5g CK:2.1g FH:18.8g SÓ:0.3g **zöldséges bulgur (1;)** EN:392.5kcal ZS:7.9g TZS:1.0g SZH:65.5g CK:1.9g FH:11.6g SÓ:0.5g **Banán** EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Őszi zöldségleves (1;)** EN:127.8kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:19.8g CK:4.0g FH:3.9g SÓ:1.3g **Csirkepörkölt** EN:239.3kcal ZS:13.4g TZS:2.3g SZH:4.6g CK:0.0g FH:23.8g SÓ:0.9g **Tökfőzelék (1;7;)** EN:339.0kcal ZS:20.5g TZS:7.7g SZH:29.3g CK:6.6g FH:8.3g SÓ:0.9g **Tejszelet (1;3;6;7;)** EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Májgombóc leves (1;3;)** EN:117.8kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:17.3g CK:2.8g FH:7.6g SÓ:0.5g **Panírozott halfigura (1;4;)** EN:237.8kcal ZS:9.8g SZH:25.4g FH:11.0g **Kukoricás rizs** EN:377.5kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:68.2g CK:3.4g FH:8.4g SÓ:0.6g **Tartármártás (3;7;10;)** EN:84.9kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.8g CK:5.4g FH:0.7g SÓ:0.2g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Petrezselymes zöldségleves daragaluskával (1;3;9;)** EN:155.5kcal ZS:6.7g TZS:0.9g SZH:17.8g CK:1.5g FH:4.9g SÓ:1.0g **Csirkepaprikás (1;7;)** EN:330.6kcal ZS:20.8g TZS:6.3g SZH:9.0g CK:1.3g FH:25.4g SÓ:0.6g **Galuska köret (1;3;)** EN:462.9kcal ZS:21.5g TZS:2.8g SZH:52.8g CK:1.4g FH:11.6g SÓ:2.4g **Mongol saláta * (10;)** EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Nyírségi gombócleves (1;3;7;9;)** EN:322.8kcal ZS:19.2g TZS:6.8g SZH:13.5g CK:2.0g FH:20.9g SÓ:0.2g **Rántott csirkemáj (1;3;)** EN:302.8kcal ZS:13.6g TZS:2.8g SZH:21.4g CK:0.9g FH:21.7g SÓ:1.2g **Rizi-bizi** EN:413.4kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:72.4g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:0.3g **Cékla saláta (10;)** EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g
Ebéd B	**Lencse leves (1;9;10;)** EN:275.9kcal ZS:8.5g TZS:0.8g SZH:32.3g CK:0.4g FH:13.0g SÓ:0.8g **Morzsás nudli (1;3;)** EN:528.7kcal ZS:4.8g TZS:0.4g SZH:77.0g CK:0.6g FH:12.8g SÓ:2.1g **Körte** EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Vaníliás körtekrémleves körte kockával (1;7;12;)** EN:208.8kcal ZS:5.3g TZS:3.3g SZH:35.7g CK:25.4g FH:3.1g SÓ:0.0g **Roston tofu (6;)** EN:158.3kcal ZS:12.2g TZS:1.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:0.8g SÓ:10.6g **Burgonyafőzelék (1;7;12;)** EN:417.0kcal ZS:14.1g TZS:4.8g SZH:56.6g CK:1.7g FH:9.0g SÓ:0.5g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Tojásleves (1;3;)** EN:130.4kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.5g SÓ:0.5g **Currys zöldségragu (1;7;)** EN:103.8kcal ZS:7.1g TZS:1.0g SZH:6.6g CK:2.6g FH:2.3g SÓ:0.8g **Bulgur köret (1;)** EN:501.5kcal ZS:10.1g TZS:1.3g SZH:83.2g CK:2.6g FH:15.0g SÓ:0.5g **Banán** EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Őszi zöldségleves (1;)** EN:127.8kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:19.8g CK:4.0g FH:3.9g SÓ:1.3g **Rakott karfiol vega (1;7;)** EN:309.0kcal ZS:15.8g TZS:4.1g SZH:28.0g CK:2.3g FH:12.3g SÓ:0.3g **Tejszelet (1;3;6;7;)** EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Zöldségleves (1;)** EN:124.3kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:15.0g CK:3.6g FH:2.7g SÓ:0.7g **Főtt tojás (3;)** EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g **Sólet (1;)** EN:499.6kcal ZS:7.9g TZS:1.0g SZH:80.5g CK:4.5g FH:23.8g SÓ:1.4g **Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)** EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	**Petrezselymes zöldségleves (1;)** EN:116.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:12.1g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.0g **Zöldség pörkölt** EN:110.0kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g **Galuska köret (1;3;)** EN:462.9kcal ZS:21.5g TZS:2.8g SZH:52.8g CK:1.4g FH:11.6g SÓ:2.4g **Mongol saláta * (10;)** EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Nyírségi gombócleves (1;3;7;9;)** EN:322.8kcal ZS:19.2g TZS:6.8g SZH:13.5g CK:2.0g FH:20.9g SÓ:0.2g **Rántott karfiol 1/2 (1;)** EN:356.8kcal ZS:30.3g TZS:3.3g SZH:16.8g CK:1.7g FH:3.5g SÓ:0.6g **Rántott gomba 1/2 (1;3;6;7;)** EN:337.6kcal ZS:30.3g TZS:3.6g SZH:9.4g CK:0.7g FH:3.8g SÓ:0.6g **Rizi-bizi** EN:413.4kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:72.4g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:0.3g **Cékla saláta (10;)** EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g

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(kálcium: 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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Nyomtatva: 2026.09.21. 10:04

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Szociális házhozszállítás

47.hét 2026.11.16.-2026.11.22.

Gasztvitál

	Hétfő 11.16	Kedd 11.17	Szerda 11.18	Csütörtök 11.19	Péntek 11.20	Szombat 11.21	Vasárnap 11.22
Ebéd B							**Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g

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(kálcium: 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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Nyomtatva: 2026.09.21. 10:04