ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Szociális házhozszállítás

49.hét 2026.11.30.-2026.12.06.

Gasztvitál

	Hétfő 11.30	Kedd 12.01	Szerda 12.02	Csütörtök 12.03	Péntek 12.04	Szombat 12.05	Vasárnap 12.06
Ebéd A	**Tojásleves (1;3;)** EN:130.4kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.5g SÓ:0.5g **Pirított zsemlekocka (1;)** EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g **Csirkés paella** EN:535.8kcal ZS:9.9g TZS:1.8g SZH:80.6g CK:2.2g FH:27.2g SÓ:0.9g **Narancs** EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g 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	**Hamis gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:259.6kcal ZS:11.6g TZS:1.5g SZH:30.4g CK:0.4g FH:5.6g SÓ:0.6g **Párolt sertésszelet** EN:246.9kcal ZS:18.2g TZS:4.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:1.2g **Gyümölcsmártás (1;7;12;)** EN:196.6kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:37.3g CK:32.4g FH:2.4g SÓ:0.3g **Főtt burgonya 1/2 (12;)** EN:207.3kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.3g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Kaszás leves (1;3;7;)** EN:422.7kcal ZS:29.4g TZS:11.5g SZH:16.6g CK:3.0g FH:22.4g SÓ:3.0g **Főtt tészta (1;)** EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g **Dejó szórat (1;)** EN:216.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:20.5g FH:6.6g SÓ:0.0g **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	**Zabgaluska leves (1;3;)** EN:164.8kcal ZS:2.1g TZS:0.5g SZH:29.5g CK:3.3g FH:6.0g SÓ:0.7g **Vadas sertésragu (1;7;10;)** EN:290.6kcal ZS:16.7g TZS:5.0g SZH:14.3g CK:4.9g FH:19.3g SÓ:0.9g **Főtt tészta (1;)** EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Karalábé krémleves (1;7;12;)** EN:139.0kcal ZS:7.7g TZS:3.5g SZH:14.4g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.4g **Levesgyöngy (1;3;7;)** EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g **Mexikói halragu (1;4;)** EN:204.7kcal ZS:12.2g TZS:2.5g SZH:12.8g CK:4.2g FH:13.7g SÓ:1.2g **Bulgur köret (1;)** EN:501.5kcal ZS:10.1g TZS:1.3g SZH:83.2g CK:2.6g FH:15.0g 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	**Rozmaringos zöldségleves (12;)** EN:56.7kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:4.3g CK:2.2g FH:0.7g SÓ:1.7g **Székelykáposzta (12;)** EN:456.4kcal ZS:18.7g TZS:4.0g SZH:41.0g CK:0.0g FH:29.5g SÓ:1.4g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Csirkemájgaluska leves (1;3;)** EN:275.8kcal ZS:13.0g TZS:2.2g SZH:25.0g CK:4.0g FH:13.4g SÓ:0.7g **Sertéspörkölt** EN:252.3kcal ZS:15.7g TZS:3.5g SZH:4.1g CK:0.3g FH:21.5g SÓ:0.6g **Főtt tészta (1;)** EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g **Csoki mikulás (6;7;)** EN:104.8kcal ZS:7.1g TZS:4.3g SZH:8.7g CK:8.4g FH:1.3g **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	**Tojásleves (1;3;)** EN:130.4kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.4g CK:0.0g FH:3.5g SÓ:0.5g **Pirított zsemlekocka (1;)** EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g **Tejfölös-kukoricás ragu (1;7;)** EN:174.8kcal ZS:5.6g TZS:3.3g SZH:24.4g CK:10.5g FH:4.9g SÓ:1.1g **Kuszkusz köret (1;)** EN:435.3kcal ZS:9.4g TZS:1.2g SZH:72.9g CK:3.0g FH:13.2g 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	**Hamis gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:259.6kcal ZS:11.6g TZS:1.5g SZH:30.4g CK:0.4g FH:5.6g SÓ:0.6g **Gomba vagdalt (1;)** EN:69.6kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:9.9g CK:0.1g FH:6.7g SÓ:1.2g **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:281.8kcal ZS:16.9g TZS:5.7g SZH:20.6g CK:7.0g FH:8.8g 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	**Kaszás leves (1;3;7;)** EN:422.7kcal ZS:29.4g TZS:11.5g SZH:16.6g CK:3.0g FH:22.4g SÓ:3.0g **Mákos guba (1;7;)** EN:579.3kcal ZS:8.9g TZS:2.8g SZH:102.0g CK:23.1g FH:19.1g SÓ:2.3g **Vanília öntet (7;)** EN:169.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:28.9g CK:20.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **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	**Zabgaluska leves (1;3;)** EN:164.8kcal ZS:2.1g TZS:0.5g SZH:29.5g CK:3.3g FH:6.0g SÓ:0.7g **Falafel (1;)** EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g **Rizi-bizi** EN:413.4kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:72.4g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:0.3g **Csalamádé (10;)** EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Karalábé krémleves (1;7;12;)** EN:139.0kcal ZS:7.7g TZS:3.5g SZH:14.4g CK:1.4g FH:4.0g SÓ:0.4g **Levesgyöngy (1;3;7;)** EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g **Sárgaborsós bolognai spagetti (1;9;)** EN:562.8kcal ZS:12.4g TZS:1.5g SZH:76.0g CK:9.1g FH:34.1g SÓ:1.9g **Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Rozmaringos zöldségleves (12;)** EN:56.7kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:4.3g CK:2.2g FH:0.7g SÓ:1.7g **Székelykáposzta vega (12;)** EN:159.5kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:14.7g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:1.2g **Félbarna kenyér (1;)** EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	**Zöldséggaluska leves (1;3;)** EN:205.0kcal ZS:12.0g TZS:2.5g SZH:15.6g CK:3.0g FH:8.0g SÓ:0.7g **Gombapaprikás (7;)** EN:147.7kcal ZS:8.5g TZS:1.8g SZH:9.4g CK:1.7g FH:7.9g SÓ:1.1g **Főtt tészta (1;)** EN:428.7kcal ZS:9.8g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g **Vitamin saláta** EN:61.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:13.3g CK:8.3g FH:1.3g SÓ:1.4g **Csoki mikulás (6;7;)** EN:104.8kcal ZS:7.1g TZS:4.3g SZH:8.7g CK:8.4g FH:1.3g **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. 10:39