

	Hétfő 08.04	Kedd 08.05	Szerda 08.06	Csütörtök 08.07	Péntek 08.08
Ebéd	Tejfölös bableves füstölt hússal (1;7;9;) Durumtészta (1;) EN: 587.0 kcal; ZS: 19.8 g; TZS: 2.5 g; SZH: 86.4 g; CK: 4.2 g; FH: 14.6 g; SÓ: 2.0 g; Mákszórat EN: 258.5 kcal; ZS: 10.4 g; TZS: 1.4 g; SZH: 34.1 g; CK: 28.3 g; FH: 5.8 g;	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN: 153.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 1.7 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Sajtos csirkemell (1;3;7;) EN: 207.9 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 4.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 2.1 g; FH: 24.1 g; SÓ: 2.0 g; CA: 52.5 mg; Rizs-tricolor EN: 757.9 kcal; ZS: 16.9 g; TZS: 2.0 g; SZH: 133.6 g; CK: 0.8 g; FH: 18.3 g; SÓ: 2.2 g; Káposztasaláta (10;) EN: 22.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.7 g; CK: 1.6 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.8 g;	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN: 237.1 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 2.1 g; SZH: 46.3 g; CK: 27.9 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.7 g; CA: 43.5 mg; Ízes sertéstokány (12;) EN: 237.0 kcal; ZS: 14.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.1 g; FH: 22.4 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Tepsis burgonya (12;) EN: 223.4 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 40.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 2.0 g; Fejessaláta EN: 74.9 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 15.0 g; CK: 12.0 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.8 g;	Zöldségleves (1;9;12;) EN: 85.2 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.6 g; CK: 3.0 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.4 g; Rakott kelkáposzta sertéshússal (1;7;12;) EN: 500.4 kcal; ZS: 19.7 g; TZS: 5.8 g; SZH: 43.7 g; CK: 1.3 g; FH: 34.8 g; SÓ: 2.7 g; CA: 47.7 mg;	Sajtkrémleves (1;7;) EN: 300.6 kcal; ZS: 19.8 g; TZS: 10.9 g; SZH: 17.0 g; CK: 7.1 g; FH: 12.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 385.0 mg; Mustáros csirkecomb csíkok (10;) EN: 151.9 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.4 g; FH: 21.8 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Bulgur (1;7;) EN: 526.5 kcal; ZS: 17.8 g; TZS: 4.1 g; SZH: 77.0 g; CK: 11.0 g; FH: 14.3 g; SÓ: 1.4 g; Uborkasaláta EN: 37.3 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 8.2 g; CK: 7.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.8 g;

	Hétfő 08.11	Kedd 08.12	Szerda 08.13	Csütörtök 08.14	Péntek 08.15
Ebéd	Babgulyás (9;12;) EN: 439.3 kcal; ZS: 20.8 g; TZS: 5.6 g; SZH: 32.1 g; CK: 1.9 g; FH: 25.8 g; SÓ: 2.2 g; CA: 0.0 mg; Tejbedara (1;7;) EN: 513.7 kcal; ZS: 12.8 g; TZS: 7.6 g; SZH: 79.8 g; CK: 43.8 g; FH: 13.4 g; SÓ: 0.8 g; CA: 363.0 mg; Kakaószórat EN: 147.4 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 30.8 g; CK: 30.1 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 240.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 47.8 g; CK: 0.2 g; FH: 8.6 g; SÓ: 1.3 g;	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN: 150.8 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.9 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 2.0 g; Sertéshúsos-halas tészta (1;4;) EN: 670.2 kcal; ZS: 28.4 g; TZS: 5.2 g; SZH: 72.9 g; CK: 7.3 g; FH: 29.1 g; SÓ: 2.8 g; CA: 0.0 mg;	Tejfölös karfiolleves (1;7;) Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN: 234.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 2.7 g; SZH: 7.6 g; CK: 0.0 g; FH: 22.2 g; SÓ: 1.5 g; Tört burgonya (12;) EN: 310.2 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 60.7 g; FH: 8.3 g; SÓ: 3.6 g;	Csontleves (1;3;9;12;) EN: 135.4 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 13.5 g; CK: 0.2 g; FH: 10.5 g; SÓ: 2.8 g; CA: 0.0 mg; Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN: 559.3 kcal; ZS: 49.5 g; TZS: 9.5 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.0 g; FH: 20.9 g; SÓ: 3.1 g; CA: 0.0 mg; Zöldborsófőzelék (1;7;) EN: 633.1 kcal; ZS: 26.9 g; TZS: 6.9 g; SZH: 77.4 g; CK: 34.4 g; FH: 16.4 g; SÓ: 1.0 g; CA: 119.3 mg; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 240.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 47.8 g; CK: 0.2 g; FH: 8.6 g; SÓ: 1.3 g;	Őszibarackkrémleves (1;7;) EN: 440.6 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 95.1 g; CK: 67.4 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 51.0 mg; Rántott csirkemell magvas bundában (1;3;7;) EN: 708.5 kcal; ZS: 44.1 g; TZS: 5.7 g; SZH: 47.3 g; CK: 1.0 g; FH: 28.7 g; SÓ: 2.1 g; CA: 16.5 mg; Petrezselymes rizs EN: 545.3 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 1.4 g; SZH: 99.5 g; FH: 11.9 g; SÓ: 2.4 g; Fejessaláta EN: 74.9 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 15.0 g; CK: 12.0 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.8 g;

	Hétfő 08.18	Kedd 08.19	Szerda 08.20	Csütörtök 08.21	Péntek 08.22
Ebéd	Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;) EN: 307.1 kcal; ZS: 15.4 g; TZS: 5.3 g; SZH: 21.0 g; CK: 2.5 g; FH: 20.5 g; SÓ: 1.7 g; CA: 28.6 mg; Dejós-lekváros rakottmetélt (1;) EN: 785.5 kcal; ZS: 26.6 g; TZS: 3.0 g; SZH: 114.6 g; CK: 32.3 g; FH: 19.0 g; SÓ: 7.9 g; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 240.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 47.8 g; CK: 0.2 g; FH: 8.6 g; SÓ: 1.3 g;	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN: 153.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 1.7 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges pulykarakottás rizzzel (1;7;12;) EN: 719.2 kcal; ZS: 41.5 g; TZS: 11.9 g; SZH: 59.1 g; CK: 3.6 g; FH: 24.0 g; SÓ: 3.7 g; CA: 102.0 mg;	Gyümölcsleves (1;7;) EN: 250.7 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.7 g; SZH: 46.7 g; CK: 33.6 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 51.2 mg; Sült csirkecomb ketchupos EN: 267.2 kcal; ZS: 11.2 g; TZS: 2.8 g; SZH: 5.4 g; CK: 3.9 g; FH: 33.7 g; SÓ: 3.4 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges kuskusz (1;7;) EN: 401.1 kcal; ZS: 14.3 g; TZS: 4.4 g; SZH: 56.1 g; CK: 1.7 g; FH: 12.3 g; SÓ: 0.7 g;	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN: 194.6 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 22.4 g; CK: 1.5 g; FH: 4.8 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN: 391.1 kcal; ZS: 14.9 g; TZS: 4.3 g; SZH: 50.8 g; CK: 1.3 g; FH: 7.6 g; SÓ: 1.5 g; CA: 30.0 mg; Sertéspörkölt (1;) EN: 331.6 kcal; ZS: 19.5 g; TZS: 3.5 g; SZH: 14.7 g; CK: 0.0 g; FH: 22.6 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg; Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN: 240.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 47.8 g; CK: 0.2 g; FH: 8.6 g; SÓ: 1.3 g;	Brokkoli krémleves (1;7;) EN: 298.1 kcal; ZS: 20.9 g; TZS: 10.7 g; SZH: 19.5 g; CK: 2.9 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.6 g; CA: 53.3 mg; Levesgyöngy (1;3;7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; Zöldséges rizses csirkemáj (7;12;) EN: 665.7 kcal; ZS: 21.9 g; TZS: 6.2 g; SZH: 80.9 g; CK: 0.4 g; FH: 35.3 g; SÓ: 3.0 g; CA: 146.6 mg; Uborkasaláta EN: 37.3 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 8.2 g; CK: 7.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.8 g;

ÉTLAP

info@gasztvital.hu

gasztvital.hu

Gasztvital

Szociális

35.hét 2025.08.25.-2025.08.31.

	Hétfő 08.25	Kedd 08.26	Szerda 08.27	Csütörtök 08.28	Péntek 08.29
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;9;12;) EN: 375.9 kcal; ZS: 25.5 g; TZS: 8.9 g; SZH: 18.0 g; CK: 1.7 g; FH: 16.5 g; SÓ: 1.2 g; CA: 36.0 mg;	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN: 278.3 kcal; ZS: 14.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 25.3 g; CK: 0.5 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg;	Fahéjas almaleves (1;7;) EN: 261.4 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 2.4 g; SZH: 50.9 g; CK: 23.5 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 44.6 mg;	Orjaleves (1;9;) EN: 111.4 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 14.3 g; CK: 3.5 g; FH: 5.8 g; SÓ: 3.1 g; CA: 0.0 mg;	Sárgaborsó krémleves (1;) EN: 330.0 kcal; ZS: 13.7 g; TZS: 2.8 g; SZH: 35.0 g; CK: 0.0 g; FH: 13.7 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg;
	Mákostészta (1;) EN: 548.4 kcal; ZS: 14.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 89.1 g; CK: 4.3 g; FH: 15.1 g; SÓ: 4.9 g;	Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN: 1084.1 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 27.1 g; SZH: 71.0 g; CK: 3.3 g; FH: 40.2 g; SÓ: 3.4 g; CA: 102.6 mg;	Cornflakes-es csirkemell csíkok (1;) EN: 321.2 kcal; ZS: 17.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 25.3 g; CK: 1.0 g; FH: 14.3 g; SÓ: 1.7 g; Sárgarépas rizs EN: 413.0 kcal; ZS: 11.5 g; TZS: 1.3 g; SZH: 69.6 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.2 g; Káposztasaláta (10;) EN: 22.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.7 g; CK: 1.6 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.8 g;	Húsgombóc sertéshússal (3;) EN: 317.3 kcal; ZS: 17.0 g; TZS: 5.9 g; SZH: 23.3 g; CK: 0.0 g; FH: 18.1 g; SÓ: 0.6 g; Paradicsommártás (1;9;) EN: 196.3 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 43.6 g; CK: 25.0 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg; Burgonya féladag (12;) EN: 206.8 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 40.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 2.5 g;	100 %-os halrudacska (1;4;) EN: 329.2 kcal; ZS: 23.5 g; TZS: 2.4 g; SZH: 17.9 g; CK: 0.6 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.5 g; Zöldséges bulgur (1;) EN: 574.7 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 103.6 g; CK: 16.2 g; FH: 19.7 g; SÓ: 2.0 g; Csemege uborka (10;12;) EN: 7.7 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.3 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.2 g;

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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.07.10. 8:22