

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Epekímélő		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18	
Reggeli	Rizs ital	EN: 65.0 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; Trappista sajt (7;) EN: 176.0 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 9.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 1.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 400.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Májusi csemege (6;) EN: 115.0 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 5.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.3 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.2 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	EN: 47.6 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.9 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g; Prágai pulyka sonka EN: 41.7 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.3 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.3 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi csirkemájkrém EN: 144.4 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.0 g; FH: 10.0 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	EN: 54.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 3.8 g; FH: 0.4 g; Gépsonka EN: 58.5 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.1 g; FH: 8.0 g; SÓ: 1.2 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	EN: 166.9 kcal; ZS: 17.3 g; TZS: 5.4 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 211.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.7 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 9.2 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.6 g; FH: 0.4 g; Citromos tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 65.0 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 60.2 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.8 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.0 g; CA: 45.2 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g;	
	Tízórai	Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g; Detki cukorstop keksz (1;6;12;) EN: 82.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 13.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 g;	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; Omlós keksz * (1;6;12;) EN: 41.2 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g;	Kefir (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Meggyes túrókrém * (7;) EN: 86.3 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 2.9 g; SZH: 4.4 g; CK: 3.8 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 43.4 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;	Barack kompót * EN: 36.1 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.1 g; CK: 8.2 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Kölesgolyó EN: 150.0 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.6 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.0 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Babapiskóta (1;3;) EN: 69.4 kcal; ZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.4 g; FH: 1.6 g;	
	Ebéd	Rántott leves (1;) EN: 89.3 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 0.9 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Vadas sertésragu * (1;9;10;12;) EN: 307.7 kcal; ZS: 21.3 g; TZS: 3.2 g; SZH: 14.3 g; CK: 1.7 g; FH: 18.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Tészta köret (1;) EN: 200.4 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 1.4 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Pirított kenyérkocka (1;) EN: 39.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.7 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.3 g;	Zellerleves (1;9;) EN: 91.7 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 14.8 g; CK: 1.9 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.8 g; Szárnycs aprópecsenye EN: 209.0 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 2.4 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 17.6 g; SÓ: 0.5 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék * EN: 240.0 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 1.1 g; SZH: 33.7 g; CK: 1.7 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.5 g;	Cékla krémleves * EN: 90.6 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 20.3 g; CK: 13.0 g; FH: 2.8 g; SÓ: 2.0 g; Zöldséges rizseshús diab EN: 594.2 kcal; ZS: 18.4 g; TZS: 3.3 g; SZH: 77.1 g; CK: 1.2 g; FH: 29.3 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg;	Vegyes gyümölcsleves * (1;) EN: 125.2 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 11.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Pincepörkölt (sertés) (12;) EN: 504.1 kcal; ZS: 11.5 g; TZS: 2.2 g; SZH: 66.0 g; CK: 0.0 g; FH: 25.5 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Cékla saláta * (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; CK: 3.8 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	Zöldségleves tésztával (1;9;12;) EN: 164.5 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 26.8 g; CK: 1.1 g; FH: 4.7 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Natúr csirkemell szelet EN: 151.7 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.5 g; FH: 21.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Paszternákfőzelék (1;) EN: 291.4 kcal; ZS: 9.7 g; TZS: 1.3 g; SZH: 43.9 g; CK: 19.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.3 g;	Zöldbabbpüréleves (1;) EN: 150.6 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 17.3 g; CK: 3.1 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.7 g; Tarhonyás hús (csirke) (1;) EN: 585.6 kcal; ZS: 14.7 g; TZS: 2.7 g; SZH: 81.2 g; CK: 3.9 g; FH: 29.8 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Alma kompót * EN: 28.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN: 171.0 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 28.1 g; CK: 4.7 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.6 g; Almával töltött csirkemell (1;3;6;) EN: 215.5 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 1.8 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.2 g; FH: 25.3 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Tört burgonya (12;) EN: 233.1 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 2.4 g; SZH: 36.8 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.5 g;	
Uzsonna	Trópusi gyümölcskompót EN: 86.1 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 19.5 g; CK: 19.3 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.0 g;	banán EN: 105.0 kcal; SZH: 24.2 g; FH: 1.3 g;	Házi gyümölcsjoghurt (7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 8.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg;	Életerő saláta EN: 96.6 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 21.5 g; CK: 5.2 g; FH: 1.0 g;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;	Csokipuding * (7;) EN: 153.5 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 22.6 g; CK: 10.0 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg;	Cukkinikrém EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Epekímélő		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18. Budapest		
GasztVital		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
Uzsonna				Zabpehely szórat (1;) EN: 74.6 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.0 g;		Háztartási keksz (1;12;) EN: 80.2 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 15.2 g; CK: 3.7 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.2 g;		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;
Vacsora	Pulyka pizzasonka (6;) EN: 58.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.3 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Hónapos retek EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Sült csirkecomb EN: 428.8 kcal; ZS: 29.3 g; TZS: 10.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 38.1 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Párolt zöldségköret EN: 56.5 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 2.7 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.6 g; Kuskusz köret (1;) EN: 218.7 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 36.5 g; CK: 1.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.6 g;	Baromfi párizsi EN: 101.5 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN: 253.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 47.7 g; CK: 0.2 g; FH: 8.3 g; SÓ: 1.1 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Sertés vagdalt (1;3;) EN: 662.3 kcal; ZS: 46.1 g; TZS: 9.2 g; SZH: 38.5 g; CK: 0.7 g; FH: 22.3 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék (1;) EN: 172.2 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 30.8 g; CK: 3.5 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.6 g;	Házi szárnyaskrém EN: 92.2 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Jégcsapretek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;	Zöldséges virsli saláta * EN: 177.9 kcal; ZS: 12.7 g; TZS: 3.8 g; SZH: 7.6 g; CK: 1.3 g; FH: 8.7 g; SÓ: 1.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Tonhalkrém (4;10;) EN: 195.1 kcal; ZS: 19.2 g; TZS: 6.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.3 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 237.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 46.5 g; CK: 0.8 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.