

ÉTLAP		Szociális		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.			
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Diabétesz		Budapest			
Gasztvital Ebéd	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
	Kapros zöldbableves	Zellerleves (1;9;)	Paradicsomleves * (1;9;)	Vegyes gyümölcsleves * (1;)	Zöldségleves tésztával (1;9;12;)	Karfiolkrémleves (1;)	Reszelttészta leves (1;9;12;)
	EN: 142,5 kcal; ZS: 8,0 g; TZS: 0,8 g; SZH: 16,5 g; CK: 2,7 g; FH: 3,1 g; SÓ: 1,7 g; CA: 0,0 mg;	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;	EN: 89,2 kcal; ZS: 5,3 g; TZS: 0,6 g; SZH: 8,7 g; CK: 2,5 g; FH: 1,5 g; SÓ: 0,6 g;	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;	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;	EN: 93,5 kcal; ZS: 2,9 g; TZS: 0,5 g; SZH: 11,9 g; CK: 1,4 g; FH: 4,1 g; SÓ: 1,7 g;	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;
	Vadas sertésragu * (1;9;10;12;)	Szárnyas aprópecsenye	Zöldséges rizseshús diab	Pincepörkölt (sertés) (12;)	Natúr csirkemell szelet	Tarhonyás hús sertés (1;)	Almával töltött csirkemell (1;3;6;)
	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;	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;	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;	EN: 372,1 kcal; ZS: 11,3 g; TZS: 2,2 g; SZH: 40,2 g; CK: 0,0 g; FH: 22,0 g; SÓ: 1,7 g; CA: 0,0 mg;	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;	EN: 594,5 kcal; ZS: 16,8 g; TZS: 3,4 g; SZH: 75,0 g; CK: 3,5 g; FH: 33,3 g; SÓ: 2,0 g; CA: 0,0 mg;	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;
	Tészta köret (1;)	Zöldborsófőzelék *		Csemege uborka * (10;)	Fejtett babfőzelék (1;)	Csalamádé * (10;12;)	Tört burgonya (12;)
	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;	EN: 379,5 kcal; ZS: 6,2 g; TZS: 0,9 g; SZH: 61,0 g; CK: 9,4 g; FH: 15,3 g; SÓ: 1,9 g;		EN: 19,2 kcal; SZH: 4,0 g; CK: 0,8 g; FH: 0,4 g; SÓ: 0,4 g;	EN: 301,6 kcal; ZS: 8,2 g; TZS: 0,9 g; SZH: 39,1 g; CK: 3,6 g; FH: 12,4 g; SÓ: 0,4 g; CA: 0,0 mg;	EN: 14,4 kcal; ZS: 0,1 g; SZH: 1,9 g; FH: 0,6 g; SÓ: 1,6 g;	EN: 233,1 kcal; ZS: 5,5 g; TZS: 2,4 g; SZH: 36,8 g; FH: 5,0 g; SÓ: 0,5 g;
	alma						Káposztasaláta (10;)
	EN: 35,0 kcal; ZS: 0,4 g; SZH: 7,0 g; FH: 0,4 g;						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;

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, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.