

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális Diabétesz		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	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; 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; Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 139.7 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 0.6 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.7 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) 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; Bécsi felvágott EN: 72.8 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; Félbarna kenyér 8dkg (1;) EN: 212.6 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.9 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.0 g; Kápia paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g;	Tejeskávé * (1;7;) EN: 95.1 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.7 g; CK: 0.0 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Szendvicskrém (7;) EN: 146.0 kcal; ZS: 15.0 g; TZS: 9.5 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.4 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 37.5 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 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;	Citromos tea * 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; Paprikás csemege szalámi EN: 122.3 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 3.9 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.9 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 185.0 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 36.2 g; CK: 0.6 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; 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; Korpás zsemle (1;) EN: 155.1 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.6 g; CK: 1.1 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.6 g; Zöldhagyma EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g;	Citromos tea * 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; Bundás kenyér D (1;3;) EN: 386.8 kcal; ZS: 20.1 g; TZS: 2.3 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.9 g; FH: 8.2 g; SÓ: 0.5 g; zsemle vizes egy db (1;) EN: 153.3 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.0 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; Paprika EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 64.5 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 1.9 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 47.6 mg; zsemle vizes egy db (1;) EN: 153.3 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.0 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 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; Korpotvit 3 db (1;12;) EN: 64.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 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: 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;	Meggyes túrókrém * (7;) EN: 80.1 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 2.9 g; SZH: 2.9 g; CK: 2.3 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: 75.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g;	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g; Korpotvit 4 db (1;12;) EN: 90.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.9 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.2 g;		
Ebéd	Kapros zöldbableves 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; 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; Tésztas 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;	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; Szárnas 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; Zöldborsófőzelék * 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;	Paradicsomleves * (1;9;) 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; Zöldséges rizshús 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: 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; Csemege uborka * (10;) EN: 19.2 kcal; SZH: 4.0 g; CK: 0.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 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; Fejtett babfőzelék (1;) 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;	Karfiolkrémleves (1;) 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; Tarhonyás hús sertés (1;) 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; Csalamádé * (10;12;) EN: 14.4 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 1.6 g;	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; 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;		
	Uzsonna Tepertős pogácsa (1;3;7;) EN: 216.3 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 27.9 g; CK: 3.3 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.6 g; Detki cukorstop keksz (1;6;12;) EN: 70.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 11.1 g; CK: 0.3 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.1 g;	Kívi gyümölcs EN: 52.0 kcal; SZH: 11.3 g; FH: 1.0 g; Detki cukorstop keksz (1;6;12;) EN: 70.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 11.1 g; CK: 0.3 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.1 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; Zabpehely szórát (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;	Életerő saláta EN: 96.6 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 21.5 g; CK: 5.2 g; FH: 1.0 g; Korpotvit 3 db (1;12;) EN: 64.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.2 g;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; Korpotvit 3 db (1;12;) EN: 64.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.2 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; Korpotvit 3 db (1;12;) EN: 64.8 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.2 g;	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; 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									

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

ÉTLAP		Szociális		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.			
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Diabétesz		Budapest			
Gasztvital Vacsora	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
	Pulyka pizzasonka (6;)	Sült csirkecomb felső	Baromfi párizsi	Egyben sertésvagdalt (3;)	Natúr sajtkrém (7;)	Zöldséges virsli saláta *	Tonhalkrém (4;10;)
	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;	EN: 327.5 kcal; ZS: 13.4 g; TZS: 14.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 50.2 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;	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;	EN: 152.3 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 4.1 g; SZH: 12.3 g; CK: 0.1 g; FH: 13.3 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 71.5 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.9 g; SZH: 2.5 g; CK: 2.5 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 258.5 mg;	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;	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;
	margarin	Párolt zöldségköret	margarin	Tökfőzelék *	teljeskiőrlésű kenyér (1;)	teljeskiőrlésű kenyér (1;)	Teljes kiőrlésű kenyér (1;)
	EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	EN: 105.3 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 10.4 g; CK: 5.2 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	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;	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;	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;	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;
	teljeskiőrlésű kenyér (1;)	Quinoa köret	Teljeskiőrlésű kifli (1;)		Jégcsapretek		Zöldhagyma
	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;	EN: 244.6 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 37.3 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.4 g;	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;		EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;		EN: 7.6 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 0.2 g; FH: 0.4 g;
	Hónapos retek		Kígyóuborka				
	EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.9 g; FH: 0.3 g;		EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;				