

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Szociális		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; Reszelt sajt (1;7;) EN: 189.5 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 9.0 g; SZH: 3.8 g; CK: 1.0 g; FH: 12.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 400.0 mg; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 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 darálva EN: 145.5 kcal; ZS: 13.0 g; TZS: 5.6 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.8 g; margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	Tejeskávé (1;7;) EN: 177.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 24.1 g; CK: 22.5 g; FH: 10.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 360.0 mg; Szendvicsskrém (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: 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;	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; Házi csirkemájkrém (7;) EN: 169.0 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 5.6 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.6 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.6 g; CA: 15.5 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;	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; Darált 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;	Citromos tea EN: 82.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 20.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bundás kenyér D (1;3;) EN: 346.9 kcal; ZS: 19.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 33.6 g; CK: 0.7 g; FH: 6.8 g; SÓ: 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; 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; 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; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 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; Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 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; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Reszelt hónapos retek EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g;	Paradicsom EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.0 g; FH: 1.0 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; Reszelt paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;				
Tízórai	Mandarinpüré EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 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;	magyaros margarinkrém EN: 216.0 kcal; ZS: 24.0 g; TZS: 7.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 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 kompót EN: 68.6 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.8 g; CK: 14.4 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; 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;	Almás turmix (7;) EN: 173.6 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 4.4 g; SZH: 20.5 g; CK: 12.8 g; FH: 7.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 264.0 mg;		
	Tojásleves (1;3;) EN: 60.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 7.4 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Párolt darált csirke EN: 97.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Zöldborsófőzelékpüré (1;) EN: 282.1 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 42.5 g; CK: 3.1 g; FH: 16.3 g; SÓ: 1.2 g; Menü süti (1;6;7;) EN: 98.3 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.6 g; SZH: 14.8 g; CK: 9.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 g;	Tárkonyos pulykaragu leves (1;7;9;) EN: 168.8 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 3.2 g; SZH: 11.0 g; CK: 2.0 g; FH: 16.1 g; SÓ: 6.1 g; CA: 36.0 mg; Túrófelfújt * (1;3;7;) EN: 394.6 kcal; ZS: 13.4 g; TZS: 8.5 g; SZH: 42.1 g; CK: 15.6 g; FH: 21.1 g; SÓ: 0.5 g; CA: 400.0 mg; Barack lekvár EN: 145.8 kcal; SZH: 34.8 g; CK: 30.6 g; Almapüré EN: 28.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g; FH: 0.3 g;	Cékla krémleves * (7;) EN: 89.5 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.6 g; SZH: 17.7 g; CK: 12.6 g; FH: 3.6 g; SÓ: 2.0 g; CA: 33.0 mg; Párolt halfilé (4;) EN: 211.3 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.7 g; FH: 21.4 g; SÓ: 0.8 g; Kuszkusz 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; Citrom mártás (3;7;10;) EN: 193.2 kcal; ZS: 14.9 g; TZS: 8.6 g; SZH: 11.0 g; CK: 10.4 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Narancslé EN: 135.0 kcal; SZH: 28.2 g; CK: 28.2 g;	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN: 174.8 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 28.7 g; CK: 5.3 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Párolt darált csirke EN: 97.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Alma mártás D * (1;) EN: 68.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.6 g; CK: 0.2 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 232.7 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 45.5 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.0 g;	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; Pírtott 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; Rakott sárgarépa (csirkehússal) (7;) EN: 421.6 kcal; ZS: 15.3 g; TZS: 4.4 g; SZH: 49.2 g; CK: 10.6 g; FH: 19.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 41.2 mg;	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; Csirkemáj felfújt (1;3;) EN: 135.1 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 11.8 g; CK: 0.3 g; FH: 11.5 g; SÓ: 2.6 g; Csöben sült vegyes zöldség (1;3;7;) EN: 252.2 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 3.9 g; SZH: 34.8 g; CK: 12.0 g; FH: 10.3 g; SÓ: 1.8 g; CA: 122.0 mg;	Vegyes gyümölcskrémleves (1;7;) EN: 347.1 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 6.4 g; SZH: 62.9 g; CK: 40.4 g; FH: 4.6 g; SÓ: 3.1 g; CA: 0.0 mg; Párolt darált csirke EN: 97.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.0 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Tört burgonya 15 dkg (12;) EN: 149.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.5 g; Kapor mártás (1;7;) EN: 153.5 kcal; ZS: 10.2 g; TZS: 3.1 g; SZH: 12.7 g; CK: 3.7 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.4 g; CA: 36.0 mg;		
Uzsonna	sült paprikakrém D (7;) EN: 93.6 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.0 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 22.5 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;	Banán turmix (7;) EN: 180.5 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 25.1 g; CK: 13.0 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;	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 turmix EN: 84.8 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 18.8 g; CK: 5.1 g; FH: 0.9 g;	Körtepüré EN: 55.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.2 g; CK: 10.5 g; FH: 0.6 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;	Sonkás kockasajt (7;) EN: 67.9 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 1.6 g; CK: 1.4 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.3 g; CA: 201.3 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;	Cukkínikrém 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		Szociális		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.			
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Pépes		Budapest			
Gasztvital		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17
Vacsora		Vasárnap 05.18					
Pulyka sonkakrém		Húsos Zöldségfelfűjt (szárnyas) (1;3;)	Baromfi párizsi darálva	Sertés vagdalt (1;3;)	Natúr sajtkrém (7;)	Tejben dara (1;7;)	Tonhalkrém (4;7;10;)
EN: 133.0 kcal; ZS: 12.3 g; TZS: 3.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g;		EN: 353.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 47.5 g; CK: 10.3 g; FH: 22.3 g; SÓ: 0.8 g;	EN: 88.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.3 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 g;	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;	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: 235.6 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 31.9 g; CK: 10.0 g; FH: 9.4 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;	EN: 99.8 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.4 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.5 g; CA: 7.5 mg;
Teljes kiőrlésű kenyér (1;)		teljeskiőrlésű kenyér (1;)	margarin	Tökfőzelék (1;7;12;)	Teljes kiőrlésű kenyér (1;)	Kakaó szórat	teljeskiőrlésű 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;		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;	EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;	EN: 155.5 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 27.6 g; CK: 5.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	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;	EN: 122.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 27.4 g; CK: 27.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 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;
Reszelt hónapos retek			Teljes kiőrlésű kenyér (1;)		Reszelt jégcsapretek		Reszelt kigyóuborka
EN: 1.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 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;		EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.3 g; FH: 0.7 g;		EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;
			Reszelt kigyóuborka				
			EN: 4.8 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;				