

ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Szociális  
PÉCELIIDŐS

29.hét 2026.07.13.-2026.07.19.

Gasztvital

Ebéd

Hétfő  
07.13

Sárgabarack krémleves \* (1;7;)  
EN:191.5kcal ZS:9.1g TZS:5.4g SZH:23.9g CK:12.3g  
FH:3.8g SÓ:0.0g  
Tavaszi rizseshús  
EN:220.4kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:46.9g CK:0.1g  
FH:6.9g SÓ:0.1g  
Mongol saláta \* (10;)  
EN:4.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.3g  
FH:0.4g SÓ:0.1g

Kedd  
07.14

Tárkonyos raguleves (1;7;9;)  
EN:141.3kcal ZS:7.6g TZS:2.8g SZH:8.1g CK:1.4g  
FH:9.3g SÓ:0.2g  
Piskóta kocka (1;3;)  
EN:286.6kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:53.4g CK:23.3g  
FH:4.5g SÓ:0.4g  
Csokiöntet (7;)  
EN:140.1kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:26.7g CK:13.8g  
FH:2.0g SÓ:0.0g  
Alma db (tisztítatlan)  
EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g  
FH:0.6g SÓ:0.0g  
Teljeskiőrlésű kenyér (1;)  
EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g  
SÓ:0.6g

Szerda  
07.15

Daragaluskaleves (1;3;9;)  
EN:87.9kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:16.9g CK:0.8g  
FH:3.0g SÓ:2.0g  
Fokhagymás csirkeapró  
EN:211.3kcal ZS:11.6g TZS:2.0g SZH:4.2g CK:0.0g  
FH:21.6g SÓ:1.5g  
Zöldbabfőzelék (1;7;)  
EN:182.8kcal ZS:8.6g TZS:3.9g SZH:23.6g CK:4.8g  
FH:6.8g SÓ:0.7g  
Teljeskiőrlésű kenyér (1;)  
EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g  
SÓ:0.6g

Csütörtök  
07.16

Gombaleves (1;9;)  
EN:91.6kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:10.3g CK:1.2g  
FH:3.3g SÓ:1.0g  
Sült csirkecomb  
EN:221.5kcal ZS:15.5g TZS:5.1g SZH:0.0g CK:0.0g  
FH:19.0g SÓ:3.0g  
Főtt burgonya (12;)  
EN:271.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:53.1g CK:0.0g  
FH:7.2g SÓ:2.7g  
Savanyúság (10;)  
EN:0.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g  
FH:0.0g SÓ:0.0g

Péntek  
07.17

Lebbencsleves (1;9;12;)  
EN:150.6kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:23.4g CK:0.8g  
FH:3.8g SÓ:1.4g  
Brokkolifőzelék (1;7;12;)  
EN:224.9kcal ZS:10.8g TZS:3.6g SZH:26.1g CK:2.8g  
FH:7.2g SÓ:1.9g  
Teljeskiőrlésű kenyér (1;)  
EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g  
SÓ:0.6g  
Túró rudi (6;7;)  
EN:211.2kcal ZS:10.2g TZS:8.4g SZH:23.4g  
CK:21.6g FH:6.0g SÓ:0.0g

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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2026.07.09. 4:02