

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu Budapest ÓVODA (Glutén-, tej-, tojás-, natív szénhidrátmentes)  
 gasztvital.hu 21. hét 2024.05.20. - 2024.05.26.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek														
		Málna tea (12) * Sonkakrém Gluténmentes kenyér	Citromos tea * Zöldfűszeres margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Paprika	Rizs ital diabetikus lekvár * margarin Abonett	Málna tea (12) * Kenőmájas (sertés) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka														
EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:285	ZS:8,7	TZS:3,6	FH:6,0	EN:153	ZS:6,6	TZS:2,0	FH:2,4	EN:205	ZS:5,9	TZS:1,2	FH:2,8	EN:262	ZS:5,4	TZS:2,9	FH:5,8
	SZH:	CK:	SO:		SZH:44,0	CK:2,3	SO:1,9		SZH:19,8	CK:0,2	SO:0,1		SZH:33,9	CK:12,8	SO:0,2		SZH:45,8	CK:2,2	SO:1,8
		Babgulyás leves sertés (9;12) Kukoricadarás metélt Házi baracklekvár * alma	Zellerkrémleves (9;12) Lecsós csirkeragu Rizs köret	Zöldséges lebbencsleves (9;12) Natúr sertésszelet Főtt burgonya (12) Sóska mártás *	Fahéjas szilvakrémleves * Bolognai spagetti sertés														
EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:459	ZS:13,8	TZS:1,8	FH:14,5	EN:409	ZS:6,2	TZS:1,3	FH:19,9	EN:488	ZS:14,8	TZS:3,2	FH:21,0	EN:370	ZS:5,3	TZS:3,7	FH:16,1
	SZH:	CK:	SO:		SZH:67,6	CK:7,2	SO:1,8		SZH:67,7	CK:1,1	SO:3,9		SZH:60,7	CK:1,3	SO:2,3		SZH:63,2	CK:9,3	SO:0,8
		Bazsalikomos margarin Abonett	Sertés párizsi margarin Gluténmentes kenyér	Zala felvágott margarin Gluténmentes kenyér Jégcsapretek	magyaros margarinkrém Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)														
EN:	ZS:	TZS:	FH:	EN:71	ZS:2,5	TZS:0,7	FH:2,3	EN:284	ZS:9,1	TZS:3,6	FH:5,0	EN:300	ZS:9,2	TZS:3,6	FH:6,8	EN:237	ZS:18,4	TZS:5,8	FH:1,6
	SZH:	CK:	SO:		SZH:9,0	CK:0,2	SO:0,2		SZH:43,7	CK:1,9	SO:1,7		SZH:45,8	CK:2,0	SO:1,7		SZH:15,7	CK:0,2	SO:0,3

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
**EN** (számított energia; kcal/adag), **ZS** (zsír; g/adag), **TZS** (telített zsírsav; g/adag), **FH** (fehérje; g/adag), **SZH** (szénhidrát; g/adag), **CK** (cukor; g/adag), **SÓ** (só; g/adag)  
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.