

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Bölcsőde BÖLCSŐDE		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11. Miskolc	
Gasztvital		Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
Reggeli	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Főtt virsli - b (6;) EN:69.6kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:5.6g SÓ:0.9g Ketchup EN:6.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:1.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:76.6kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.5g FH:2.4g	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Sonkakrém házi-b (7;) EN:48.0kcal ZS:4.1g TZS:1.9g SZH:0.7g CK:0.4g FH:2.3g SÓ:0.4g CA:10.3mg Félbarna kenyér (1;) EN:66.4kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:12.9g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.0g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Koffeinmentes tejeskávé - b (1;7;) EN:117.3kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:11.8g CK:5.2g FH:12.6g SÓ:0.1g CA:120.0mg Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Tojáskrém házi- b (3;) EN:40.5kcal ZS:4.0g TZS:1.7g FH:1.2g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Körözött házi (7;) EN:45.8kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:1.0g CK:0.7g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:16.0mg Császárszemle (1;6;) EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g		
	Tízórai	Údító alma 1L 100% EN:45.0kcal SZH:11.0g CK:11.0g SÓ:0.0g	Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Narancsos limonádé EN:49.1kcal SZH:9.6g CK:3.2g FH:0.5g	Banán - b EN:73.5kcal SZH:16.9g FH:0.9g	Údító alma 1L 100% EN:45.0kcal SZH:11.0g CK:11.0g SÓ:0.0g	
Ebéd	Tepsis pulykacomb -b EN:89.6kcal ZS:6.1g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék -b (1;7;) EN:332.8kcal ZS:9.0g TZS:3.2g SZH:45.0g CK:7.8g FH:14.0g SÓ:0.4g CA:74.4mg	Zöldségleves (1;9;12;) EN:141.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:19.3g CK:1.3g FH:4.1g SÓ:0.2g CA:0.0mg Darált húsos spagetti (sertés) - b (1;) EN:259.3kcal ZS:7.3g TZS:1.4g SZH:33.5g CK:1.6g FH:13.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Rakott brokkoli csirkehússal- b (1;7;12;) EN:366.3kcal ZS:8.8g TZS:2.9g SZH:52.2g CK:3.9g FH:20.1g SÓ:0.7g CA:112.0mg	Sertés húspogácsa -b (1;3;) EN:201.7kcal ZS:8.0g TZS:1.5g SZH:18.9g CK:0.8g FH:12.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Tökfőzelék -b (1;7;) EN:230.4kcal ZS:10.6g TZS:4.8g SZH:27.9g CK:7.4g FH:5.0g SÓ:0.3g CA:73.2mg Burgonyapüré fél adag (7;12;) EN:136.8kcal ZS:3.8g TZS:1.8g SZH:20.3g CK:1.0g FH:3.3g SÓ:0.2g CA:24.0mg	Csirkemájás rizs-b EN:346.0kcal ZS:12.2g TZS:3.5g SZH:44.2g CK:0.8g FH:14.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Paradicsom mártás -b (1;) EN:143.4kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:21.7g CK:5.0g FH:2.5g SÓ:0.2g		
	Uzsonna	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, magyaros (7;) EN:17.4kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.1g CA:2.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:112.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:21.2g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.7g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Gyümölcsös ivőjoghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.0mg Tejes kifli (1;7;) EN:57.8kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:11.5g CK:0.5g FH:1.8g SÓ:0.2g Margarin (7;) EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertéshúskrém házi -b EN:55.3kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg Burgonyás kenyér (1;) EN:106.4kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:16.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.5g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Gyümölcstea - b EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemellsonka KREL EN:16.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.3g Margarin (7;) EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:112.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:21.2g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.7g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkehúskrém házi (7;) EN:66.4kcal ZS:5.8g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:15.5mg Burgonyás kenyér (1;) EN:106.4kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:16.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.5g	