

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		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	
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:69.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Trappista sajt (7;) EN:104.0kcal ZS:7.5g TZS:4.9g SZH:0.6g CK:0.0g FH:8.8g SÓ:0.7g CA:227.5mg Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kenőmájás EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g	Karamellás tej (7;) EN:96.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:11.0g CK:11.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Fonottka (1;3;7;8;) EN:220.8kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:37.2g CK:7.6g FH:5.2g SÓ:0.5g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr vajkrém (7;) EN:3480.0kcal ZS:350.0g TZS:227.5g SZH:60.0g CK:23.0g FH:24.0g SÓ:10.0g CA:500.0mg Burgonyás kenyér (1;) Paradicsom EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gépsonka EN:29.3kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g	Forralt tej (7;) EN:69.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g			
	Ebéd	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:232.2kcal ZS:5.6g TZS:3.1g SZH:25.2g CK:3.7g FH:18.6g SÓ:1.1g CA:0.0mg Fodros nagykocka (1;) EN:490.7kcal ZS:19.7g TZS:2.3g SZH:65.7g CK:4.0g FH:12.6g SÓ:0.8g Tehéntúró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Erőleves EN:70.3kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:5.5g CK:2.5g FH:1.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:11.1kcal ZS:0.0g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.2g Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:175.2kcal ZS:10.5g TZS:3.7g SZH:9.2g CK:0.0g FH:10.7g SÓ:0.9g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:477.7kcal ZS:23.5g TZS:12.4g SZH:47.1g CK:9.2g FH:15.6g SÓ:1.1g CA:99.4mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:162.7kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:28.0g CK:5.5g FH:4.7g SÓ:0.2g Pincepörkölt (sertés) (12;) EN:607.3kcal ZS:33.0g TZS:6.9g SZH:51.8g CK:0.4g FH:19.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Csalamádé * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g Körte EN:44.2kcal SZH:10.2g CK:1.3g FH:0.3g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:84.1kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:12.7g CK:2.9g FH:2.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Sült csirkemell EN:108.4kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Sárgaborsófőzelék (1;) EN:378.5kcal ZS:16.9g TZS:4.0g SZH:40.2g CK:3.1g FH:15.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Mandarin EN:38.3kcal SZH:8.3g FH:0.6g	Karfiolkrémleves (1;7;) EN:277.8kcal ZS:24.0g TZS:6.2g SZH:10.3g CK:1.5g FH:4.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Píritott tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.2g Eszterházy pulykatokány (1;7;9;10;) EN:101.8kcal ZS:3.2g TZS:1.6g SZH:5.4g CK:1.5g FH:12.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Párolt rizs köret EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:112.1kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:12.9g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bolognai spagetti sertés (1;) EN:745.3kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:100.6g CK:40.0g FH:32.9g SÓ:19.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Körte EN:44.2kcal SZH:10.2g CK:1.3g FH:0.3g		

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-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-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		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
Uzsonna	Pulyka sonka (6;7;) EN:25.3kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:0.9g CK:0.2g FH:3.0g SÓ:0.7g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg	Tökmagos túrókrém (7;) EN:45.7kcal ZS:3.1g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.1g CA:18.7mg	Tavaszi felvágott EN:69.3kcal ZS:6.0g TZS:2.5g SZH:0.8g CK:0.2g FH:3.0g SÓ:0.6g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g	Zala felvágott EN:60.0kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g		
	Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g	Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g		Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g		
	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Hónapos retek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g		Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g		
	Kígyóuborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g			Zöldhagyma		Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g		
Összesítés		EN: 1420.8 kcal; ZS: 47.1 g; TZS: 17.7 g; SZH: 181.9 g; CK: 18.5 g; FH: 65.8 g; SÓ: 5.3 g; CA: 431.5 mg;	EN: 1387.4 kcal; ZS: 52.2 g; TZS: 23.0 g; SZH: 174.6 g; CK: 33.0 g; FH: 48.4 g; SÓ: 5.3 g; CA: 271.9 mg;	EN: 1323.4 kcal; ZS: 48.8 g; TZS: 13.7 g; SZH: 167.0 g; CK: 26.8 g; FH: 45.3 g; SÓ: 3.6 g; CA: 258.7 mg;	EN: 4404.9 kcal; ZS: 381.8 g; TZS: 235.9 g; SZH: 168.7 g; CK: 31.3 g; FH: 70.0 g; SÓ: 13.4 g; CA: 500.0 mg;	EN: 1107.1 kcal; ZS: 40.2 g; TZS: 13.0 g; SZH: 148.2 g; CK: 14.0 g; FH: 37.1 g; SÓ: 3.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1440.5 kcal; ZS: 52.4 g; TZS: 21.1 g; SZH: 182.3 g; CK: 52.6 g; FH: 57.2 g; SÓ: 21.7 g; CA: 340.0 mg;	

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.