

ÉTLAP		Bölcsőde		21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		B-TM Bölcsödés Tejmentes		Miskolc	
Reggeli	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Zala felvágott KREL EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g Delma multivitaminos margarin EN:17.5kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:76.6kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.5g FH:2.4g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Petrezselymes liga - b-tm EN:26.5kcal ZS:3.0g TZS:1.4g SZH:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:66.4kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:12.9g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.0g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Karamellás tej - b-tm EN:79.3kcal ZS:1.3g TZS:0.2g SZH:16.5g CK:8.3g FH:0.4g SÓ:0.1g Delma multivitaminos margarin EN:17.5kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:62.9kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.3g	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Kaliforniapaprikás margarin b EN:32.5kcal ZS:3.0g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g 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	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g Zöldhagyma - b EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g
Tízórai	Banán - b EN:73.5kcal SZH:16.9g FH:0.9g	100 %-os gyümölcslé EN:46.0kcal SZH:11.3g CK:10.8g	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	Gyümölcssaláta - b EN:38.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.6g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Ebéd	Sertéssült EN:140.5kcal ZS:10.5g TZS:1.8g SZH:0.4g FH:10.3g SÓ:0.4g Brokkoli főzelék b-tm (1;) EN:151.6kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:21.9g CK:2.8g FH:4.4g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Rozmaringos csirkeragú leves - b-tm (1;3;9;) EN:127.2kcal ZS:4.7g TZS:1.8g SZH:10.0g CK:0.1g FH:9.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg Almás lepény -b-tm (1;3;) EN:145.7kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:24.8g CK:11.5g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Rakott zöldbab (sertés) b-tm (1;3;) EN:354.1kcal ZS:12.9g TZS:2.2g SZH:46.0g CK:2.4g FH:15.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Sertés húspogácsa -b-tm (1;) EN:136.1kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:8.1g CK:0.2g FH:9.5g SÓ:0.3g CA:0.0mg Lencsefőzelék b-tm (1;10;) EN:284.6kcal ZS:5.9g TZS:0.6g SZH:39.7g CK:1.8g FH:13.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Sült csirkecombfilé - b EN:89.1kcal ZS:6.2g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:0.3g CA:0.0mg Vegyes gyümölcs mártás b- tm (1;) EN:123.4kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:14.0g FH:1.4g SÓ:0.1g CA:0.0mg Burgonyapüré fél adag b-tm (12;) EN:89.4kcal ZS:3.3g TZS:1.4g SZH:12.3g CK:0.5g FH:1.5g 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 Méz mini EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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	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 Sertéshúskrém házi -b-tm EN:55.3kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	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 Pulyka pizzaszelet KREL (6;) EN:18.9kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g Delma multivitaminos margarin EN:17.5kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.0g Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:114.0kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:22.0g CK:0.3g FH:3.5g SÓ:0.6g 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 Csirkemájkrém házi b-tm EN:58.9kcal ZS:4.7g TZS:1.7g SZH:0.5g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 Jam sárgabarack 25g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:114.0kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:22.0g CK:0.3g FH:3.5g SÓ:0.6g