

ÉTLAP		Bölcsőde		21.hét 2025.05.19.-2025.05.25.		
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		BÖLCSŐDE		Miskolc		
Gasztvital		Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	
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 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	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 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 Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:66.4kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:12.9g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.0g	Karamellás tej-b (7;) EN:72.3kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:8.5g CK:8.5g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Margarin (7;) EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g	Gyümölcsös ivójoghurt (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 Delma multivitaminos margarin EN:17.5kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.0g 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	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 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
Tízórai		Banán - b EN:73.5kcal SZH:16.9g FH:0.9g	Úditó alma 1L 100% EN:45.0kcal SZH:11.0g CK:11.0g SÓ:0.0g	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	
Ebéd		Sertéssült EN:140.5kcal ZS:10.5g TZS:1.8g SZH:0.4g FH:10.3g SÓ:0.4g Brokkoli főzelék b (1;7;) EN:321.8kcal ZS:12.5g TZS:5.5g SZH:42.9g CK:3.9g FH:9.7g SÓ:0.3g CA:84.0mg	Rozmaringos csirkeragu leves - b (1;3;9;12;) EN:171.2kcal ZS:6.4g TZS:1.1g SZH:16.5g CK:0.1g FH:10.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg Almás lepény -b (1;3;7;) EN:325.3kcal ZS:12.0g TZS:6.3g SZH:46.8g CK:13.0g FH:6.0g SÓ:0.2g CA:22.8mg	Rakott zöldbab (sertés) -b (1;3;7;12;) EN:436.2kcal ZS:12.1g TZS:5.7g SZH:59.7g CK:4.5g FH:20.3g SÓ:0.6g CA:106.0mg	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 Lencsefőzelék -b (1;7;10;12;) EN:345.6kcal ZS:8.6g TZS:2.4g SZH:46.2g CK:3.5g FH:15.9g SÓ:0.3g CA:63.6mg	
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, natúr (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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	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 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g 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 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 Margarin (7;) EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g 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 Csirkemájkrém házi -b (7;) EN:59.2kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:15.5mg 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 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 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 Burgonyás kenyér (1;) EN:106.4kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:16.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.5g Zöldhagyma - b EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g