

ÉTLAP		Bölcso			22.hét 2025.05.26.-2025.06.01.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		B-TM Bölcso				Miskolc
Reggeli	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30	
	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 Toust szelet EN:17.5kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.4g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:76.6kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.5g FH:2.4g	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 Póréhagymás liga b-tm EN:28.4kcal ZS:3.0g TZS:1.4g SZH:0.3g FH:0.1g 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	Koffeinmentes "tejeskávé" - b-tm (1;) EN:124.3kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:24.8g CK:10.0g FH:9.7g SÓ:0.1g Delma multivitaminos margarin EN:17.5kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.0g Teljeskiörlésű 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 Tojáskrém házi - b-tm (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 Zöldhagyma - b EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	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 Kaliforniaipaprikás margarin b EN:38.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	100 %-os gyümölcsle EN:46.0kcal SZH:11.3g CK:10.8g	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	100 %-os gyümölcsle EN:46.0kcal SZH:11.3g CK:10.8g	
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 Vegyesfőzelék b-tm (1;) EN:224.1kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:36.0g CK:8.3g FH:4.7g SÓ:0.4g	Zöldségkrémleves b-tm (1;9;12;) EN:121.2kcal ZS:3.2g TZS:1.2g SZH:20.2g CK:3.0g FH:2.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Húsos kiskagyló tészta (sertés) -b-tm (1;) EN:242.9kcal ZS:7.3g TZS:1.4g SZH:30.1g CK:1.4g FH:13.3g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Rakott kelkáposzta (sertés)-b-tm (1;3;12;) EN:388.2kcal ZS:7.4g TZS:2.3g SZH:60.0g CK:2.5g FH:18.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Húsgombóc sertéshúsból b-tm (1;) EN:135.0kcal ZS:2.3g TZS:0.8g SZH:17.9g CK:0.0g FH:10.4g SÓ:0.1g Kapros Karalábé főzelék b- tm (1;12;) EN:176.5kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:29.7g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:0.2g	Mexikói csirkecombragu (1;) EN:208.4kcal ZS:6.6g TZS:1.2g SZH:24.5g FH:12.1g SÓ:0.1g Párolt rizs - b EN:200.6kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:35.6g FH:4.3g SÓ:0.0g Uborka saláta (10;)	
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 Pástétom Eurof Harcsa zöldfűszeres 50 gr (4;) EN:167.0kcal ZS:15.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.7g Teljes kiörlésű 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 Csicszeriborsókrém - b EN:71.7kcal ZS:3.2g TZS:1.4g SZH:7.5g FH:3.1g SÓ:0.2g Teljes kiörlésű kenyér (1;) EN:112.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:21.2g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.7g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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 Halkrém b-tm (4;) EN:72.3kcal ZS:5.9g TZS:1.8g FH:5.0g SÓ:0.3g 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g 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 Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiörlésű 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 Tökmagos liga - b-tm EN:33.3kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.3g 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	