

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
Gasztvital				Glutén-, olajosmagmentes		Budapest	
Tízórai		Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
	Citromos tea EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Olasz felvágott EN: 47.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Erdei gyümölcs tea EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Padlizsánkrem (10;) EN: 60.3 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; Kigyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Meggyes tea EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tavaszi felvágott EN: 55.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Málna tea EN: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi szárnyaskrém EN: 11.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (9;12;) EN: 124.5 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 18.7 g; CK: 0.6 g; FH: 8.4 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara kukoricadarából (7;) EN: 223.9 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 39.5 g; CK: 21.0 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 270.0 mg; Kakaó szórát EN: 81.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.3 g; CK: 18.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Fokhagyma krémleves (7;) EN: 107.3 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 2.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 0.7 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.9 g; CA: 22.5 mg; Sertés aprópecsenye EN: 130.8 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 1.6 g; SZH: 2.6 g; CK: 0.0 g; FH: 11.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék (7;) EN: 131.0 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.8 g; SZH: 19.4 g; CK: 3.4 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.8 g; CA: 24.0 mg;	Fahéjas szilvaleves EN: 105.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 23.3 g; CK: 13.7 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Parajos-halas penne (4;7;) EN: 235.9 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 37.3 g; CK: 2.0 g; FH: 9.5 g; SÓ: 0.9 g; CA: 27.0 mg;	Kertész leves (9;) EN: 48.9 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 5.1 g; CK: 1.5 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.5 g; Egyben sertésvagdalt (3;) EN: 88.8 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 8.1 g; CK: 0.0 g; FH: 7.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos burgonyafőzelék (12;) EN: 227.1 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 40.0 g; CK: 5.9 g; FH: 4.9 g; SÓ: 2.5 g;	Lencseleves (7;) EN: 132.8 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 16.4 g; CK: 1.9 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 13.5 mg; Lecsós csirkeragu EN: 65.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 3.4 g; CK: 0.0 g; FH: 8.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Rizs köret EN: 370.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 77.5 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.0 g;	
Uzsonna	Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 36.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.1 g; CK: 1.1 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 27.2 mg; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Csirkemell sonka EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 32.4 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g; Kigyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Cukkínikrém EN: 22.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g; Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;		