

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.			
Glutén-, tej-, szója-, olajosmag-, hüvelyesmentes		Budapest							
Hétfő 05.05		Kedd 05.06		Szerda 05.07		Csütörtök 05.08		Péntek 05.09	
Tízórai	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;	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;	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;	Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 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;			
	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;							Padlizsánkrém (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;	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;
Ebéd	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;	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;	Gluténmentes kenyér 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;	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;			
	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;							Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;
Uzsonna	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;	Fokhagyma krémleves EN: 120.2 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 15.6 g; CK: 1.8 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 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;	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;	Karalábé leves (9;12;) EN: 23.3 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 3.3 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g;				
	Tejben dara rizsitalból EN: 271.2 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 58.1 g; CK: 31.8 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.2 g;						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;	Parajos-halas penne (4;) EN: 291.9 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 51.0 g; CK: 2.1 g; FH: 9.7 g; SÓ: 0.9 g;	Egyben sertésvagdalt EN: 179.3 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.9 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.2 g; FH: 10.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 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;	Kerti vegyesfőzelék EN: 142.3 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 25.1 g; CK: 11.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.7 g;		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;	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;				
	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;						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;	Házi zöldségkrém EN: 21.6 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.8 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.4 g;	
	Petrezselymes margarin EN: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 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;	Zöldhagymás margarin EN: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 0.0 g;	Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 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;						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;	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;

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-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.