

ÉTLAP		Bölcsőde			18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Glutén-, tej-, tojásmentes				Budapest
Reggeli	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	
	Erdei gyümölcs tea EN: 20.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.0 g; CK: 5.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sertés párizsi EN: 34.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.3 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;	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; Csirkemell sonka EN: 13.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 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;	Málna tea EN: 25.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zala felvágott EN: 36.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;			
	Tízórai Mandarin EN: 45.0 kcal; SZH: 9.8 g; FH: 0.7 g;	körte EN: 52.0 kcal; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g;	Smoothie EN: 76.1 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 16.8 g; CK: 0.7 g; FH: 0.8 g;			
	Ebéd Kertész leves (9;) EN: 40.7 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 4.2 g; CK: 1.3 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.4 g; Sertéssült EN: 71.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.0 g; FH: 8.2 g; SÓ: 0.8 g; Paraj mártás EN: 56.0 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 11.3 g; CK: 2.1 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.5 g; Főtt burgonya (12;) EN: 169.2 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 33.1 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.5 g;	Csirkeporkölt EN: 89.6 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.0 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépa főzelék EN: 64.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 10.3 g; CK: 0.6 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Natúr csirkemell szelet EN: 63.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.3 g; FH: 8.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék EN: 150.3 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 21.8 g; CK: 4.3 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.7 g;			
	Uzsonna Zöldhagymás margarin EN: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 0.0 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g; 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;	magyaros margarinkrém EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.3 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; Jégcsapretek EN: 3.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; FH: 0.2 g; Gyümölcs tea EN: 25.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g; CK: 6.3 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Pritaminos margarinkrém EN: 56.9 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.4 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 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; 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;			

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, szulfitek; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.