

ÉTLAP		Bölcsőde		17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		KISDED		Budapest	
GaszTViTál		Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24
Reggeli		Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csirkemellsonka EN:16.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.3g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Korpás kenyér (1;6;7;13;) EN:99.6kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:112.3kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:12.0g FH:4.9g SÓ:0.2g CA:168.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Vaj (7;) EN:37.6kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g CA:0.9mg	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:49.4kcal ZS:2.7g TZS:0.6g SZH:4.6g CK:0.5g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:3.9mg Korpás kenyér (1;6;7;13;) EN:99.6kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g
Tízórai		Sárgarépa hasáb EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.5g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Kígyóborka hasábok EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Narancs EN:26.6kcal SZH:5.5g FH:0.4g
Ebéd		Párolt csirke combfilé apróhús EN:186.4kcal ZS:12.3g TZS:2.1g SZH:1.7g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg Brokkolifőzelék (1;7;) EN:176.1kcal ZS:10.3g TZS:4.5g SZH:24.1g CK:5.6g FH:8.6g SÓ:0.1g CA:60.0mg Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Tavaszi rizseshús (9;) EN:349.4kcal ZS:7.7g TZS:1.5g SZH:50.0g CK:1.7g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg Ecetes cékla (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.5g SÓ:0.3g	Csirkepörkölt (1;) EN:118.3kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:5.9g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:231.0kcal ZS:8.2g TZS:3.2g SZH:32.4g CK:4.3g FH:5.3g SÓ:0.0g CA:36.0mg Banán EN:68.3kcal SZH:15.7g FH:0.8g	Hajdinás vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:120.9kcal ZS:2.3g TZS:0.7g SZH:13.2g CK:0.1g FH:10.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg Paradicsomos káposztafőzelék (1;) EN:223.3kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:36.5g CK:12.0g FH:5.5g SÓ:0.1g Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g
Uzsonna		Citromos tea (12;) EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém, natúr (7;) EN:21.4kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:77.5mg Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Kígyóborka friss EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Gyümölcstea (12;) EN:22.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém (7;) EN:54.8kcal ZS:3.5g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.1g CA:3.9mg Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Citromos tea (12;) EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr joghurt (7;) EN:61.0kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:3.8g CK:3.3g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:120.0mg Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Gyümölcstea (12;) EN:22.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;7;) EN:84.3kcal ZS:8.6g TZS:3.8g SZH:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g