

ÉTLAP		Óvoda		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		PKU		Budapest	
Gasztvital Ebéd	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02
	Kertész leves (fehérjeszegény)	Zöldségkrémleves (12;)	Magyaros karfiolleves (fehérjeszegény) (9;)		
	EN: 43.8 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 4.6 g; CK: 1.8 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 54.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 10.6 g; CK: 1.5 g; FH: 1.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 36.2 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 2.3 g; CK: 0.6 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;		
	Zöldség vagdalt	Zöldségpörkölt	Gombapörkölt fehérjeszegény		
	EN: 38.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 1.8 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 66.7 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 5.9 g; CK: 2.0 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 52.7 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 3.7 g; CK: 0.0 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;		
	Paraj mártás	Rizs köret	Tészta köret (fehérjeszegény)		
	EN: 65.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 12.9 g; CK: 3.3 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.6 g;	EN: 94.8 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.4 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 259.6 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 0.6 g; SZH: 51.6 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.7 g;		
	Főtt burgonya (12;)	alma			
	EN: 47.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 9.2 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.1 g;	EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;			