

ÉTLAP		Bölcsőde		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.		
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		16/5 sertésmentes bölcsőde		Budapest		
Gasztvital		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02
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 Baromfiiparizsi EN:26.4kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.6g 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	Karamellás tej (7;) EN:66.2kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Kukoricapehely (1;) EN:77.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:17.0g CK:1.2g FH:1.6g SÓ:0.3g	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 Körözött (7;) EN:47.3kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:2.7g CK:1.0g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:20.4mg Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g			
Tízórai	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Sárgarépa hasáb EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.5g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	Narancs EN:26.6kcal SZH:5.5g FH:0.4g			
Ebéd	Fokhagymás csirkecomb apróhús EN:87.4kcal ZS:2.5g TZS:0.9g SZH:2.7g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sárgarépa főzelék (1;7;) EN:229.4kcal ZS:3.0g TZS:0.6g SZH:41.1g CK:8.2g FH:6.7g SÓ:0.2g CA:24.0mg Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Panírozott halrúd (1;4;) EN:147.6kcal ZS:7.3g TZS:0.7g SZH:12.5g CK:0.4g FH:7.3g SÓ:0.4g Karalábé főzelék (1;7;) EN:314.8kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:52.2g CK:8.2g FH:8.2g SÓ:0.0g CA:24.0mg Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Gulyásleves (csirke) -b (9;12;) EN:171.0kcal ZS:9.1g TZS:3.4g SZH:13.3g CK:0.6g FH:7.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:232.9kcal ZS:4.6g TZS:3.1g SZH:40.4g CK:18.5g FH:7.1g SÓ:0.1g CA:156.0mg Fahéj szórát EN:81.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg			
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 Vajkrém (7;) EN:43.8kcal ZS:4.5g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka friss EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	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 Csirkehúskrém EN:87.3kcal ZS:7.4g TZS:1.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	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 Pulykasonka (6;) EN:17.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.4g 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 Reszelt cékla EN:12.9kcal ZS:0.1g SZH:3.0g CK:2.1g FH:0.5g SÓ:0.1g			