

ÉTLAP		Bölcsőde		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		16/4 tej-, tojásmentes bölcsőde		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01
Reggeli	Tízórai	Ebéd	Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Baromfiipárizsi 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 Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Karamellás rizsital EN:77.3kcal ZS:1.3g TZS:0.2g SZH:16.0g CK:7.8g FH:0.4g SÓ:0.1g 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 magyaros margarinkrém EN:108.0kcal ZS:12.0g TZS:3.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g
			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
			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 b- tm (1;12;) EN:180.4kcal ZS:4.5g TZS:0.6g SZH:29.6g CK:5.5g FH:4.1g SÓ:0.3g 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 Kapros Karalábé főzelék b- tm (1;12;) EN:176.5kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:29.7g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:0.2g Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Sertés gulyásleves (1;9;) EN:188.9kcal ZS:4.0g TZS:1.1g SZH:21.7g CK:1.6g FH:13.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tejbedara b-ttm (1;) EN:221.1kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:40.4g CK:9.8g FH:3.0g SÓ:0.2g 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 Petrezselymes margarin EN:54.0kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:0.0g FH:0.0g 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 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	Gyümölcs tea (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 Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Reszelt cékla EN:12.9kcal ZS:0.1g SZH:3.0g CK:2.1g FH:0.5g SÓ:0.1g