

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
GasztiTál				Tej-, mogyorómentes		Budapest	
	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02		
Tízórai	Erdei gyümölcs tea EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sertés párizsi EN: 46.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.0 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;	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; Csirke mell sonka EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 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: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi babkrém EN: 80.5 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 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; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;				
	Ebéd	Kertész leves (9;) EN: 48.9 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 5.1 g; CK: 1.5 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.5 g; Pincepörkölt (sertés) (12;) EN: 290.1 kcal; ZS: 10.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.0 g; FH: 16.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;12;) EN: 4.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.2 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.7 g;	Brokkoli krémleves (12;) EN: 133.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 25.7 g; CK: 7.2 g; FH: 2.3 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Bácskai rizseshús (szárnyas) EN: 396.4 kcal; ZS: 15.3 g; TZS: 3.6 g; SZH: 48.1 g; CK: 0.0 g; FH: 16.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Csalamádé (10;12;) EN: 9.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.2 g; CK: 1.0 g; FH: 0.4 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Magyaros karfiolleves (9;) EN: 43.2 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.6 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Bolognai spagetti (sertés) EN: 312.0 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 51.2 g; CK: 2.1 g; FH: 15.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;			
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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	magyaros margarinkrém EN: 162.0 kcal; ZS: 18.0 g; TZS: 5.7 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: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	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;			