

ÉTLAP		Óvoda			17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Tej-, tojás-, olajosmag-, paradicsommentes			Budapest
Gasztvital	Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25
	Tízórai	Kakaós rizsital EN: 144.5 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 29.3 g; CK: 13.6 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.2 g; 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; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Citromos 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; Céklás margarin 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;	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; lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 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;	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; Tonhalkrém (4;10;) EN: 105.3 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 3.1 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.2 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; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;
	Ebéd	Erőleves levestésztával EN: 53.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.5 g; CK: 1.8 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.2 g; Sertéssült EN: 98.2 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.3 g; FH: 12.3 g; SÓ: 0.8 g; Karalábé főzelék EN: 165.8 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 0.6 g; SZH: 25.5 g; CK: 8.7 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.9 g;	Lebbencs leves (12;) EN: 120.3 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 15.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Eszterházy csirkeragu * EN: 85.8 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.5 g; FH: 11.6 g; SÓ: 0.7 g; Rizs köret EN: 370.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 77.5 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.0 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Tavaszi zöldségleves (12;) EN: 58.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 8.5 g; CK: 0.4 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.9 g; Húsgombóc (sertés) EN: 163.2 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.9 g; SZH: 12.1 g; CK: 0.0 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.8 g; Bazsalikom mártás (1;) EN: 47.9 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.6 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 126.9 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 24.8 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.0 g;	Palóclevés (sertés) (10;12;) EN: 192.9 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 12.8 g; CK: 1.5 g; FH: 9.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Tejben dara rizsitalból EN: 271.2 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 58.1 g; CK: 31.8 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.2 g; Kakaó szórát EN: 81.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.3 g; CK: 18.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;
	Uzsonna	Kapros margarin EN: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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;	Házi sertés húskrém EN: 73.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.1 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;	Házi szárnyaskrém EN: 11.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 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;	Sárgarépás margarin EN: 87.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.8 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.2 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;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.