

ÉTLAP		info@gasztvital.hu		gasztvital.hu		Óvoda		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.			
		Tej-, tojás-, olajosmag-, paradicsommentes						Budapest			
Gasztvital		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; Csirkemell 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 EN: 48.6 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 5.1 g; CK: 1.5 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.5 g; Pincepörkölt (sertés) (12;) EN: 321.8 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 1.6 g; SZH: 38.3 g; CK: 0.0 g; FH: 15.5 g; SÓ: 0.8 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 csirkéből EN: 289.3 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.3 g; SZH: 41.4 g; CK: 0.0 g; FH: 13.9 g; SÓ: 0.8 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 EN: 42.9 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; Carbonara spagetti EN: 390.7 kcal; ZS: 12.6 g; TZS: 3.0 g; SZH: 55.9 g; CK: 3.7 g; FH: 12.1 g; SÓ: 2.7 g;					
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;					