

ÉTLAP		Bölcsőde			17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.			
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		16/1 tejmentes Bölcsőde			Budapest			
GasztiTál		Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25		
Reggeli		Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Csirkemellisonka EN:16.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.3g 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		Koffeinmentes "tejeskávé" - b-ttm (1;) EN:124.3kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:24.8g CK:10.0g FH:9.7g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g		Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Padlizsánkrém (10;) EN:31.0kcal ZS:2.8g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.3g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g		Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g 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
	Tízórai		Sárgarépa hasáb EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.5g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Kígyóborka hasábok EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Narancs EN:26.6kcal SZH:5.5g FH:0.4g		
	Ebéd		Párolt csirke combfilé apróhús EN:186.4kcal ZS:12.3g TZS:2.1g SZH:1.7g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg Brokkolifőzelék (1;) EN:107.1kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:12.8g CK:5.5g FH:3.2g SÓ:0.8g Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Tavaszi rizseshús (9;) EN:349.4kcal ZS:7.7g TZS:1.5g SZH:50.0g CK:1.7g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg Ecetes cékla (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.5g SÓ:0.3g	Csirkepörkölt (1;) EN:118.3kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:5.9g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tököfőzelék b-tm (1;) EN:154.4kcal ZS:5.2g TZS:1.3g SZH:24.0g CK:6.6g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg Banán EN:68.3kcal SZH:15.7g FH:0.8g	Hajdinás vagdalt (1;) EN:138.0kcal ZS:3.7g TZS:2.9g SZH:14.1g CK:0.3g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Paradicsomos káposztafőzelék (1;) EN:223.3kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:36.5g CK:12.0g FH:5.5g SÓ:0.1g Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g		
	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 Kapros margarin EN:54.0kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Kígyóborka friss EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	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 Házi szárnyaskrém EN:9.7kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.1g 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 Tv paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	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 Kedvenc ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL EN:31.8kcal ZS:2.7g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.0g 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	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 Tojáskrém házi - b-tm (3;) EN:40.5kcal ZS:4.0g TZS:1.7g FH:1.2g 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 Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g		