

ÉTLAP		info@gasztvital.hu		gasztvital.hu		Óvoda		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.		Budapest	
Gasztvital		Tojás-, szójamentes									
		Hétfő 05.05		Kedd 05.06		Szerda 05.07		Csütörtök 05.08		Péntek 05.09	
Tízórai	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; Olasz felvágott EN: 47.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 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; Padlizsánkrém (10;) EN: 60.3 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;		Meggyes 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; Tavaszi felvágott EN: 55.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;		Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 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 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;		
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (7;) EN: 88.6 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.4 g; FH: 9.5 g; SÓ: 2.0 g; CA: 11.4 mg; Tejben dara (1;7;) EN: 205.7 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 35.5 g; CK: 17.7 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; 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; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;		Fokhagyma krémleves (1;7;12;) EN: 120.1 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 11.8 g; CK: 0.9 g; FH: 2.5 g; SÓ: 6.7 g; CA: 22.5 mg; Sertés aprópecsenye EN: 130.8 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 1.6 g; SZH: 2.6 g; CK: 0.0 g; FH: 11.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Zöldbabfőzelék (1;7;) EN: 97.6 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 2.1 g; SZH: 12.7 g; CK: 3.1 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;		Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN: 95.9 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 15.2 g; CK: 10.9 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 27.0 mg; Parajos-halas penne (1;4;7;) EN: 315.1 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 1.3 g; SZH: 45.0 g; CK: 3.7 g; FH: 17.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 27.0 mg;		Kertész leves (9;) EN: 96.1 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 14.9 g; CK: 2.4 g; FH: 2.8 g; SÓ: 1.0 g; Egyben sertésvagdalt EN: 179.3 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.9 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.2 g; FH: 10.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos burgonyafőzelék (1;12;) EN: 218.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 37.3 g; CK: 5.9 g; FH: 5.0 g; SÓ: 2.5 g;		Lencseleves (1;7;) EN: 160.3 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 21.4 g; CK: 1.9 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 13.5 mg; Lecsós csirkeragu EN: 65.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 3.4 g; CK: 0.0 g; FH: 8.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; 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;	
Uzsonna	Petrezselymes túrókrém (7;) EN: 36.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.1 g; CK: 1.1 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.0 g; CA: 27.2 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 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; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;		Kockasajt, natúr (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;		Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 32.4 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;		Cukkíníkrém EN: 22.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g; vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.