

ÉTLAP		Óvoda			18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Vegetáriánus			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; sült paprikakrém D (7;) EN: 62.9 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.7 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 15.0 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;	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; Fűszeres gombakrém EN: 57.9 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.3 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;	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 (7;) EN: 61.3 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 5.0 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 Kertész leves (1;3;9;) EN: 67.2 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.5 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.0 g; Főtt tojás (3;) EN: 63.0 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.4 g; FH: 5.4 g; Paraj mártás (1;7;) EN: 89.1 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 14.5 g; CK: 5.5 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 72.0 mg; Főtt burgonya (12;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.6 g;	Brokkoli krémleves (1;7;12;) EN: 152.9 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.8 g; SZH: 23.1 g; CK: 1.0 g; FH: 5.8 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldségpörkölt EN: 66.7 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 5.9 g; CK: 2.0 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.9 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; 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 (1;3;9;) EN: 54.5 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 5.4 g; CK: 0.6 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Gombapörkölt EN: 60.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Főtt tészta (1;) EN: 222.1 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.0 g;			
	Uzsonna Zöldhagymás vajkrém (7;) EN: 34.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 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; Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Magyaros szendvicskrém (7;) EN: 87.6 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.8 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.3 g; CA: 22.5 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; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Natúr joghurt (7;) EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 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;			

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.