

ÉTLAP		Bölcsőde			17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		BÖLCSŐDE			Remeteszőlős	
Gasztvital		Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25
Reggeli		Tej (7;) EN:44.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.7g FH:2.9g SÓ:0.1g CA:120.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g		Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:63.8kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Tej (7;) EN:44.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.7g FH:2.9g SÓ:0.1g CA:120.0mg Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Erdei gyümölcs tea EN:36.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:70.4kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.0g SÓ:0.3g CA:160.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
	Tízórai	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd		Paradicsomleves (1;9;) EN:113.6kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:19.9g CK:9.7g FH:2.3g SÓ:0.7g Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:512.9kcal ZS:36.6g TZS:6.9g SZH:25.4g CK:1.2g FH:15.6g SÓ:2.6g Rizi-bizi EN:202.0kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:36.5g FH:5.6g SÓ:0.8g		Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:99.5kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:17.2g CK:11.4g FH:1.5g SÓ:0.3g CA:22.5mg Vadas sertés ragu (1;7;9;10;12;) EN:127.6kcal ZS:6.4g TZS:2.2g SZH:8.0g CK:3.0g FH:8.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:179.2kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:28.8g CK:1.4g FH:4.9g SÓ:0.0g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:92.1kcal ZS:3.9g TZS:0.6g SZH:10.5g CK:0.7g FH:3.5g SÓ:0.0g Sertés pörkölt EN:100.3kcal ZS:5.8g TZS:1.2g SZH:1.9g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:58.3kcal ZS:3.8g TZS:0.7g SZH:4.0g CK:0.9g FH:1.1g SÓ:0.1g CA:1.5mg Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (1;3;4;) EN:158.8kcal ZS:7.3g TZS:0.7g SZH:12.5g CK:0.4g FH:7.3g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:184.3kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:35.0g CK:5.0g FH:6.5g SÓ:0.0g Csiki mártás * (3;7;10;12;) EN:52.2kcal ZS:3.5g TZS:1.5g SZH:9.3g CK:7.2g FH:0.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg