

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda Tej-, fruktózszegény		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	
Tízórai	Tea szőlőcukorral EN: 14.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Bazsalikomos margarin EN: 55.3 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 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;	Tea szőlőcukorral EN: 14.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Brokkolikrém EN: 57.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 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;	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; Karfiolkrém EN: 42.2 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 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;	Tea szőlőcukorral (12;) EN: 14.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tonhalkrém (4;10;) EN: 105.3 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 3.1 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.2 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;	Limonádé szőlőcukorral EN: 25.3 kcal; SZH: 5.6 g; CK: 4.7 g; FH: 0.1 g; Gépsonka EN: 23.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.6 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; 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;		
	Ebéd	Csirke raguleves (9;12;) EN: 60.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 5.4 g; CK: 0.0 g; FH: 6.4 g; SÓ: 1.0 g; Tejberizs szőlőcukorral EN: 279.1 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 59.6 g; CK: 12.2 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.7 g; Kakaó szórát szőlőcukorral EN: 74.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 14.1 g; CK: 13.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 68.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.0 g; CK: 2.5 g; FH: 2.8 g; SÓ: 2.0 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 67.7 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN: 122.2 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 16.7 g; CK: 0.0 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségleves (1;9;12;) EN: 44.5 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 7.0 g; CK: 1.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.5 g; Fokhagymás csirkeragu EN: 142.3 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 2.9 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 10.8 g; SÓ: 0.5 g; Bulgur köret (1;) EN: 219.5 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 42.0 g; CK: 6.0 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.0 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN: 90.5 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 16.6 g; CK: 0.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Főtt virsli EN: 106.0 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 2.8 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.1 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.9 g; Parajfőzelék (1;) EN: 100.5 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.3 g; CK: 5.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.7 g;	Zöldségkrémleves (1;12;) EN: 41.2 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.7 g; CK: 0.5 g; FH: 1.5 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg; Carbonara spagetti (1;) EN: 431.9 kcal; ZS: 15.5 g; TZS: 4.4 g; SZH: 52.7 g; CK: 3.9 g; FH: 19.9 g; SÓ: 2.8 g;	
Uzsonna	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 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;	Sárgarépás margarin EN: 87.0 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.8 g; SZH: 1.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 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;	Zala felvágott EN: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; 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;	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; 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;	sült paprikakrém EN: 112.5 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; 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;		

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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélek (mandula, mogyoró, diófélek, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.