

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Bölcsőde BÖLCSŐDE		47.hét 2025.11.17.-2025.11.23.	
Gasztvital		Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21	
Reggeli	Tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g	Gyümölcs tea EN:25.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Sonkás szelet EN:14.3kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.4g 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 Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Karamellás tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:6.0g CK:6.0g FH:2.6g SÓ:0.1g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:84.3kcal ZS:2.1g SZH:13.2g FH:2.5g	Málna tea EN:25.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:6.3g FH:0.0g SÓ:0.0g Kapros túrókrém (7;) EN:32.3kcal ZS:1.3g TZS:1.0g SZH:2.2g CK:1.1g FH:2.8g SÓ:0.6g korpás zsemle (1;6;) EN:70.5kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:13.5g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.3g	Tejeskávé (1;7;) EN:57.7kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:7.7g CK:7.0g FH:3.4g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g		
	Tízórai	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:13.8g CK:12.5g FH:3.8g SÓ:0.1g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Narancs EN:41.0kcal SZH:8.5g FH:0.6g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	
Ebéd	Rakott brokkoli (csirkehússal) (3;7;) EN:299.6kcal ZS:11.2g TZS:4.1g SZH:34.0g CK:1.5g FH:15.5g SÓ:0.9g Narancs EN:41.0kcal SZH:8.5g FH:0.6g fehér kenyér (1;6;) EN:53.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:0.4g FH:1.9g SÓ:0.3g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:121.1kcal ZS:3.1g TZS:1.7g SZH:21.4g CK:18.0g FH:1.1g SÓ:0.3g Párolt sertésszelet EN:68.0kcal ZS:2.7g TZS:0.9g FH:10.3g SÓ:0.8g Petrezselymes burgonya (7;) EN:129.8kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:22.4g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.5g Cékla saláta (10;) EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.4g FH:0.5g SÓ:0.3g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g	Zöldségleves (1;3;9;) EN:50.2kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:6.5g CK:0.9g FH:1.8g SÓ:0.4g Fasírt golyó (1;6;) EN:241.8kcal ZS:21.3g TZS:2.8g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:176.4kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:24.3g CK:2.0g FH:9.2g SÓ:0.2g fehér kenyér (1;6;) EN:53.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:0.4g FH:1.9g SÓ:0.3g	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN:155.8kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SZH:19.9g CK:0.5g FH:8.9g SÓ:0.4g Tejben dara (1;7;) EN:163.4kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:28.6g CK:13.9g FH:6.7g SÓ:0.1g Kakaó szórat EN:81.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.8g CK:19.8g FH:0.1g SÓ:0.0g fehér kenyér (1;6;) EN:53.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.6g CK:0.4g FH:1.9g SÓ:0.3g	Paradisomleves (1;3;9;) EN:119.2kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:20.5g CK:8.4g FH:2.5g SÓ:0.7g Zöldséges szárnyas bulgur (1;3;7;9;10;) EN:204.6kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:26.4g CK:4.6g FH:12.4g SÓ:0.3g Házi csalamádé EN:17.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:2.0g FH:0.4g SÓ:0.3g		
	Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:14.3kcal ZS:1.2g TZS:0.8g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Gyümölcsös zabkeksz * (1;3;) EN:106.3kcal ZS:3.1g TZS:0.7g SZH:15.4g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:0.6g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g Kápia paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Sertés párizsi EN:34.5kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.3g Natúr vajkrém (7;) EN:28.5kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:1.4g CK:0.5g FH:0.4g 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 Rágórépa EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g FH:4.8g SÓ:0.2g 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	

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-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.11.11. 14:20