ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Bölcsőde
BÖLCSŐDE

10.hét 2026.03.02.-2026.03.08.

	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Reggeli	**Forralt tej (7;)** EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g **Zala felvágott KREL** EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g **Liga margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:62.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:15.0g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g	**Forralt tej (7;)** EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g **Tejfölös túrókrém (7;)** EN:32.3kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:3.3g SÓ:0.0g **Császárzsemle (1;6;)** EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g **Paradicsom** EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	**Kakaó -b (7;)** EN:86.3kcal ZS:3.2g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:0.1g **Liga margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **Briós (1;3;6;7;)** EN:81.9kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:14.2g CK:2.3g FH:2.2g SÓ:0.2g	**Forralt tej (7;)** EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g **Főtt tojás (3;)** EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g **Delma multivitaminos margarin** EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g SÓ:0.1g **Tejes kifli (1;7;)** EN:57.8kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:11.5g CK:0.5g FH:1.8g SÓ:0.2g	**Forralt tej (7;)** EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g **Méz** EN:15.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.1g CK:4.1g FH:0.0g SÓ:0.0g **Liga margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **Császárzsemle (1;6;)** EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g
Tízórai	**Narancs - b** EN:24.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:3.9g FH:0.4g SÓ:0.0g **Milkimo tejszelet 33g (1;3;6;7;)**	**100%- os gyümölcslé**	**Gyümölcssaláta darált napraforgóval - b** EN:40.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:8.7g CK:6.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Banán - b** EN:73.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.9g CK:10.5g FH:0.9g SÓ:0.0g	**Alma - b** EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd	**Pulykaragu -b (1;)** EN:146.9kcal ZS:6.2g TZS:1.1g SZH:12.5g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.3g **Kelkáposzta főzelék -b (1;12;)** EN:231.8kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:36.7g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.2g	**Francia rakott burgonya (sertés) -b (1;3;7;12;)** EN:426.3kcal ZS:15.3g TZS:7.5g SZH:47.6g CK:2.1g FH:20.6g SÓ:0.6g **Limonádé** EN:31.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.9g CK:5.3g FH:0.2g SÓ:0.0g	**Sertésragu leves - b (1;)** EN:163.6kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:12.8g CK:1.6g FH:11.2g SÓ:0.5g **Tejbedara b (1;7;)** EN:229.4kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:31.6g CK:9.6g FH:8.1g SÓ:0.4g **Kakaószórat-b** EN:79.4kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:8.1g FH:2.6g SÓ:0.2g	**Vegyes gyümölcsleves-b (1;7;)** EN:252.2kcal ZS:9.5g TZS:6.2g SZH:36.1g CK:10.8g FH:4.9g SÓ:0.3g **100 %-os halrúd (1;4;)** EN:160.3kcal ZS:9.5g TZS:0.5g SZH:12.7g FH:5.5g **Burgonyapüré (7;12;)** EN:168.3kcal ZS:4.6g TZS:2.4g SZH:24.6g CK:2.5g FH:4.6g SÓ:0.3g **Almás céklasaláta** EN:47.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:7.0g FH:1.2g SÓ:0.1g	**Csirkemájas rizs-b** EN:346.0kcal ZS:12.2g TZS:3.5g SZH:44.2g CK:0.8g FH:14.0g SÓ:0.6g **Paradicsom mártás -b (1;)** EN:106.1kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:13.9g CK:5.0g FH:1.4g SÓ:0.2g
Uzsonna	**Csipkebogyó tea** EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g **Vajkrém, magyaros (7;)** EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.4g **Kígyóuborka friss** EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	**Gyümölcstea - b** EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g **Csirkehúskrém házi (7;)** EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g **Kiwi - b** EN:36.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.9g CK:4.2g FH:0.7g SÓ:0.0g	**Csipkebogyó tea** EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g **Csirkemellsonka KREL** EN:16.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.3g **Liga margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **Burgonyás kenyér (1;6;12;)** EN:85.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.5g **Kápia paprika** EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	**Gyümölcstea - b** EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g **Vajkrém, zöldfűszeres (7;)** EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g **Jégcsapretek** EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	**Csipkebogyó tea** EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g **Hajdu Toast lapka sajt 150g (7;)** **Liga margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.4g **Kaliforniai paprika** EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g

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(kálcium: 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Nyomtatva: 2026.02.10. 10:46