

ÉTLAP		Óvoda			18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Budapest				
Gasztvital	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:69.0kcal ZS:2.3g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Sajtos párizsi (7;) EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.3g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:195.8kcal ZS:17.8g TZS:6.8g SZH:2.5g CK:1.9g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:22.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:11.3kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.9g	Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt virsli P EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Mustár (10;) EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.4g			
Ebéd	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;) EN:174.6kcal ZS:9.6g TZS:2.2g SZH:10.7g CK:2.2g FH:11.0g SÓ:0.2g CA:27.0mg Szilvás gombóc (1;3;12;) EN:451.3kcal ZS:6.9g TZS:0.5g SZH:81.9g CK:18.6g FH:11.3g SÓ:1.6g Fahéj szorát EN:60.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.0g CK:14.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:134.2kcal ZS:7.5g TZS:1.3g SZH:13.6g CK:1.8g FH:2.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:81.2kcal ZS:5.8g TZS:1.7g FH:7.0g Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:0.3g CA:72.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:103.4kcal ZS:0.2g SZH:20.2g FH:2.8g 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 Mandarin EN:38.3kcal SZH:8.3g FH:0.6g	BrokkolikréMLEves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:0.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:745.3kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:100.6g CK:40.0g FH:32.9g SÓ:19.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Körte EN:44.2kcal SZH:10.2g CK:1.3g FH:0.3g			
Uzsonna	Natúr vajkrém (7;) EN:3480.0kcal ZS:350.0g TZS:227.5g SZH:60.0g CK:23.0g FH:24.0g SÓ:10.0g CA:500.0mg Zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g	Körözött (7;) EN:35.2kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g CA:16.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Zöldhagyma	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:74.7kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:1.5g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.8g CA:15.0mg Kígyóuborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g			
Összesítés	EN: 4707.5 kcal; ZS: 376.3 g; TZS: 232.3 g; SZH: 257.3 g; CK: 66.9 g; FH: 67.7 g; SÓ: 13.5 g; CA: 707.0 mg;	EN: 1083.8 kcal; ZS: 36.9 g; TZS: 12.0 g; SZH: 140.7 g; CK: 12.1 g; FH: 38.6 g; SÓ: 3.8 g; CA: 110.5 mg;	EN: 1561.3 kcal; ZS: 59.9 g; TZS: 21.0 g; SZH: 190.1 g; CK: 46.9 g; FH: 62.8 g; SÓ: 24.0 g; CA: 175.0 mg;			

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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.