

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Bölcsőde Tejmentes		42.hét 2026.10.12.-2026.10.18.	
Gasztvital		Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16	
Reggeli	Meggyes tea (12;) EN: 18.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea (12;) EN: 18.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs tea EN: 18.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcs tea EN: 18.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Kakaós rizsital EN: 169.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 33.9 g; CK: 18.7 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g;		
	Baromfi párizsi EN: 23.7 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.3 g;	Baromfihúskrém EN: 98.7 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;	Tökmagos margarin EN: 117.1 kcal; ZS: 11.6 g; TZS: 4.4 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.5 g;	Tonhalkrém (4;) EN: 43.4 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.2 g;	Zöldhagymás margarin EN: 36.4 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.2 g;		
	Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;		
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;			Lilahagyma EN: 4.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;	Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;		
Tízórai	Almás - céklás smoothie EN: 27.2 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 6.2 g; CK: 3.8 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Alma db EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Körte EN: 36.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Mandarin EN: 36.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	Alma db EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;		
Ebéd	Amerikai kukoricas csirkeragu leves (1;12;) EN: 105.6 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.8 g;	Csirkeapró (1;) EN: 119.8 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 2.3 g; CK: 0.4 g; FH: 10.8 g; SÓ: 1.0 g;	Szárnyszerű vitél módra (1;) EN: 133.3 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 2.4 g; SZH: 9.2 g; CK: 4.2 g; FH: 10.8 g; SÓ: 0.6 g;	Főtt virsli EN: 105.6 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.2 g;	Halvagdalt (1;4;) EN: 122.7 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 11.3 g; CK: 0.4 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.4 g;		
	Mákos tészta (1;) EN: 240.4 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 35.8 g; CK: 6.2 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.1 g;	Paradicsomos káposztafőzelék (1;9;) EN: 179.4 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 29.8 g; CK: 11.8 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.2 g;	Rizs köret (12;) EN: 167.0 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 29.7 g; CK: 0.0 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.1 g;	Lencsefőzelékpüré (1;10;) EN: 240.2 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 2.4 g; SZH: 31.2 g; CK: 10.3 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.2 g;	Parajfőzelék (1;) EN: 121.6 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 15.6 g; CK: 6.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.2 g;		
	Alma db EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;				Főtt burgonya 1/2 adag (12;) EN: 71.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.0 g; CK: 0.0 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.4 g;		
Uzsonna	Magyaros margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Gouda növényi sajt EN: 57.0 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 4.2 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.5 g;	Sült pulykahúskrém EN: 30.9 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.2 g;	Csirkemell sonka EN: 16.4 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.3 g;	Párizsikrém EN: 43.9 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.4 g;		
	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;		
	Kaliforniai paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Savanyúkáposzta EN: 6.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.6 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.5 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Gyümölcs tea EN: 18.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;		
	Barackos tea (12;) EN: 18.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea (12;) EN: 18.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Jégcsapretek EN: 3.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;			
		Meggyes tea (12;) EN: 18.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;		Meggyes tea (12;) EN: 18.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 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.