ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
Glutén-, tej-, szójamentes

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai	**Barackos tea (12;)** EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Pulykasonka** EN: 66.6 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g; **mini margarin** EN: 0.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 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;	**Kakaós rizsital** EN: 185.0 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 36.6 g; CK: 19.6 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g; **Méz** EN: 60.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.5 g; CK: 16.4 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; **Jam** EN: 52.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 12.6 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g;	**Citromos tea (12;)** EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Tonhalkrém (4;)** EN: 63.8 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.3 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g;	**Meggyes tea (12;)** EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Házi babkrém** EN: 75.0 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 2.2 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g;	**Citromos tea (12;)** EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Baromfi párizsi** EN: 31.6 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.4 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g; **Paprika** EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	**Favágó leves** EN: 141.6 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 13.4 g; CK: 1.5 g; FH: 7.9 g; SÓ: 1.3 g; **Tejberizs (rizstejjel)** EN: 383.7 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 77.5 g; CK: 24.7 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.5 g; **Kakaó szórat** EN: 69.9 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 11.3 g; CK: 10.0 g; FH: 2.4 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;	**Hamis gulyásleves (12;)** EN: 109.1 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 17.3 g; CK: 1.3 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.1 g; **Főtt virsli** EN: 116.6 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 1.5 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.2 g; **Finomfőzelék** EN: 246.0 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 34.9 g; CK: 6.9 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.4 g;	**Fahéjas szilvaleves** EN: 174.5 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 31.5 g; CK: 17.6 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.2 g; **Gyros fűszeres csirkemell csíkok** EN: 164.4 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 14.9 g; SÓ: 2.0 g; **Petrezselymes rizs** EN: 239.5 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 38.8 g; CK: 0.0 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.1 g; **Tzatziki (tejmentes)** EN: 33.2 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.0 g; CK: 5.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.8 g;	**Brokkoli krémleves** EN: 111.2 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 14.8 g; CK: 0.8 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.8 g; **Pirított kenyérkocka** EN: 23.2 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; **Eszterházy szárnyasragu (9;10;)** EN: 173.4 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 2.6 g; SZH: 12.7 g; CK: 6.5 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.8 g; **Párolt köles** EN: 235.5 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 42.1 g; CK: 0.1 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.6 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;	**Magyaros zöldbableves** EN: 109.3 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 14.8 g; CK: 1.4 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; **Csikós tokány** EN: 191.7 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 4.4 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.1 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.1 g; **Tészta köret** EN: 260.9 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 47.4 g; CK: 0.6 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.6 g;
Uzsonna	**Vadas szendvicskrém (10;)** EN: 55.1 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 7.4 g; CK: 5.7 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.2 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g;	**Sült húskrém** EN: 75.0 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.2 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 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;	**Mozzarella krém (növényi)** EN: 76.5 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 4.5 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g; **Sárgarépa csíkok** EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.4 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g;	**Tavaszi felvágott** EN: 55.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 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;	**Jam** EN: 52.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 12.6 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. 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.