ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Bölcsőde
Tejmentes

46.hét 2026.11.09.-2026.11.15.

Gasztvitál

	Hétfő 11.09	Kedd 11.10	Szerda 11.11	Csütörtök 11.12	Péntek 11.13
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; **Sertés párizsi** EN: 34.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.3 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 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;	**Bodzás tea** EN: 18.0 kcal; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 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; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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;	**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; **Házi szárnyasmájkrém** EN: 29.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 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; **Füstölt csirkemellsonka** EN: 13.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 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; **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;	**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; **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; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 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; **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;
Tízórai	**Almás - céklás smoothie** EN: 29.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 3.8 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	**Banán turmix** EN: 97.9 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.8 g; CK: 9.9 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 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;	**Gyümölcs saláta** EN: 21.8 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.8 g; CK: 1.4 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	**Almás - sárgarépás smoothie** EN: 30.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.0 g; CK: 3.4 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.1 g;
Ebéd	**Tárkonyos sertésraguleves (1;9;)** EN: 89.9 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.8 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.9 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; **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;	**Sült csirkecombfilé** EN: 88.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 10.5 g; SÓ: 0.3 g; **Zelleres sárgarépafőzelékpüré (1;9;)** EN: 145.8 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 22.0 g; CK: 6.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.3 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;	**Húsgombóc** EN: 119.9 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 2.2 g; SZH: 7.9 g; CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.4 g; **Paradicsom mártás (1;)** EN: 127.3 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.8 g; CK: 13.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.1 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;	**Magyaros csirkeragu (1;)** EN: 104.7 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 5.4 g; CK: 0.0 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.4 g; **Kerti vegyesfőzelék (1;)** EN: 174.2 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 23.7 g; CK: 7.2 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.5 g; **Banán db** EN: 105.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 24.2 g; CK: 15.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.0 g;	**Halas bolognai spagetti (1;4;)** EN: 295.4 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.2 g; SZH: 49.1 g; CK: 12.1 g; FH: 11.5 g; SÓ: 0.9 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;
Uzsonna	**Házi zöldségkrém (9;)** EN: 67.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.3 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; **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; **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;	**Zala felvágott** EN: 36.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g; **Margarin (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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; **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; **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;	**Brokkolikrém** EN: 24.7 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.5 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; **Bodzás tea** EN: 18.0 kcal; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 g;	**Snidlinges margarin** EN: 22.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 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; **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; **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;	**Sült paprikakrém** EN: 36.3 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.3 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.3 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; **Bodzás tea** EN: 18.0 kcal; SZH: 4.5 g; CK: 4.5 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.