# ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

## Bölcsőde
## Tejmentes

**48.hét 2026.11.23.-2026.11.29.**

Gasztvitál

| | Hétfő 11.23 | Kedd 11.24 | Szerda 11.25 | Csütörtök 11.26 | Péntek 11.27 |
|---|---|---|---|---|---|
| **Reggeli** | **Barackos tea (12;)**<br>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;<br>**Sertéshúskrém**<br>EN: 56.5 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.1 g;<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>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; | **Gyümölcs tea**<br>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;<br>**Tonhalkrém (4;)**<br>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;<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>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; | **Kakaós rizsital**<br>EN: 149.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 28.9 g; CK: 13.7 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.2 g;<br>**Füstölt csirkemell sonka**<br>EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g;<br>**Margarin (12;)**<br>EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>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**<br>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;<br>**Mustáros sonkakrém (10;)**<br>EN: 27.0 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.3 g;<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>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; | **Meggyes tea (12;)**<br>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;<br>**Baromfi párizsi**<br>EN: 40.6 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g;<br>**Margarin (12;)**<br>EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>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;<br>**Paprika**<br>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; |
| **Tízórai** | **Almás - céklás smoothie**<br>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 db**<br>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; | **Banán turmix**<br>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; | **Narancs**<br>EN: 24.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.1 g; CK: 3.9 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g; | **Alma db**<br>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** | **Kassai burgonyaleves (szárnyas) (1;9;12;)**<br>EN: 121.9 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 13.7 g; CK: 1.2 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.8 g;<br>**Gyümölcsrizs (rizstejjel)**<br>EN: 231.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 48.6 g; CK: 15.7 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.4 g;<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>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;<br>**Alma db**<br>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; | **Sertésvagdalt (1;)**<br>EN: 94.5 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 7.6 g; CK: 0.2 g; FH: 7.7 g; SÓ: 0.6 g;<br>**Paradicsomos káposztafőzelék (1;9;)**<br>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;<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>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; | **Vasi pulykamell (1;12;)**<br>EN: 113.2 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 3.8 g; CK: 0.0 g; FH: 12.6 g; SÓ: 0.3 g;<br>**Petrezselymes burgonya (12;)**<br>EN: 126.1 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.7 g; SZH: 18.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g;<br>**Cékla ***<br>EN: 18.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.2 g; CK: 2.4 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.8 g; | **Budapest csirkeragu**<br>EN: 100.5 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.1 g; FH: 9.6 g; SÓ: 0.7 g;<br>**Rizs köret (12;)**<br>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; | **Natúr sertésapró**<br>EN: 111.6 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.4 g;<br>**Kukoricafőzelék (1;)**<br>EN: 237.2 kcal; ZS: 14.6 g; TZS: 5.9 g; SZH: 23.0 g; CK: 10.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.5 g; |
| **Uzsonna** | **Tavaszi felvágott**<br>EN: 41.6 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g;<br>**Vizes zsemle (1;)**<br>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;<br>**Kígyóuborka**<br>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;<br>**Bodzás tea**<br>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; | **Magvas szendvicskrém**<br>EN: 80.9 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.3 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.1 g;<br>**Vizes zsemle (1;)**<br>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;<br>**Lilahagyma**<br>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;<br>**Meggyes tea (12;)**<br>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; | **Gépsonka**<br>EN: 17.5 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g;<br>**Vizes zsemle (1;)**<br>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;<br>**Paprika**<br>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;<br>**Barackos tea (12;)**<br>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; | **Gouda ízű növényi készítmény**<br>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;<br>**Margarin (12;)**<br>EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;<br>**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**<br>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;<br>**Jégcsapretek**<br>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;<br>**Gyümölcs tea**<br>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; | **Jam**<br>EN: 52.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 12.6 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;<br>**Margarin (12;)**<br>EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;<br>**Vizes zsemle (1;)**<br>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;<br>**Barackos tea (12;)**<br>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 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.