ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Bölcsőde
Tejmentes

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Reggeli	**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; **Pulykasonka** EN: 50.0 kcal; ZS: 11.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.4 g; **mini margarin** EN: 0.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 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;	**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; **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;	**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; **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; **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;	**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; **Tavaszi felvágott** 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; **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;	**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; **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; **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;
Tízórai	**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;	**Szilva** EN: 25.2 kcal; SZH: 5.6 g; CK: 1.5 g; FH: 0.3 g;	**Narancs** 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;	**Almás - sárgarépás smoothie** EN: 28.4 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.0 g; CK: 3.4 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 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;
Ebéd	**Pulykaraguleves (1;9;)** EN: 83.9 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 6.2 g; CK: 1.3 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.7 g; **Tejberizs (rizstejjel)** EN: 291.3 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 1.7 g; SZH: 58.4 g; CK: 16.7 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.3 g; **Kakaó szórat** EN: 52.4 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 8.5 g; CK: 7.5 g; FH: 1.8 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;	**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 (1;)** EN: 201.8 kcal; ZS: 8.4 g; TZS: 2.0 g; SZH: 27.1 g; CK: 6.5 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.2 g;	**Petrezselymes csirkeapró** EN: 92.1 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.7 g; **Tökfőzelék (1;)** EN: 160.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 26.8 g; CK: 3.1 g; FH: 3.4 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;	**Eszterházy szárnyasragu (1;9;10;)** EN: 143.1 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 2.0 g; SZH: 11.9 g; CK: 6.2 g; FH: 7.4 g; SÓ: 0.7 g; **Bulgur köret (1;)** EN: 180.8 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 33.6 g; CK: 1.1 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.5 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;	**Natúr csirkemell (1;)** EN: 102.1 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.8 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.0 g; FH: 11.2 g; SÓ: 1.0 g; **Brokkolifőzelék (1;12;)** EN: 154.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 25.5 g; CK: 8.8 g; FH: 3.7 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;
Uzsonna	**Vadas szendvicskrém (10;)** EN: 53.3 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 7.1 g; CK: 5.6 g; FH: 0.3 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;	**Sült húskrém** EN: 49.6 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 2.2 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; **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; **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;	**Mozzarella krém (növényi)** EN: 49.5 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.6 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 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; **Sárgarépa csíkok** EN: 8.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.9 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;	**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; **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; **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;	**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; **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 (12;)** EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 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 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.