

ÉTLAP		Bölcsőde bölcsőde tej-sertésmentes			22.hét 2025.05.26.-2025.06.01.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu					
GasztVital	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30
Reggeli	Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Baromfi párizsi EN:20.3kcal ZS:1.7g TZS:0.6g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.1g SÓ:0.2g Margarin EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Pritaminos margarinkrém EN:56.9kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:0.4g FH:0.2g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Gyümölcstea (12;) EN:22.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;) EN:47.6kcal ZS:4.4g TZS:1.3g SZH:0.0g FH:1.9g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g magyaros margarinkrém EN:108.0kcal ZS:12.0g TZS:3.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Zelleres margarin (9;) EN:56.9kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:0.5g FH:0.1g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g
Tízórai	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Sárgarépa hasáb EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.5g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	Körte EN:26.0kcal SZH:6.0g CK:0.8g FH:0.2g	Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Banán EN:68.3kcal SZH:15.7g FH:0.8g
Ebéd	Párolt csirke combfilé apróhús EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:1.7g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sárgarépa főzelék (1;) EN:272.8kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:51.2g CK:11.6g FH:6.5g SÓ:0.3g CA:96.0mg Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Szárnyas vagdalt EN:102.0kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:14.0g CK:0.1g FH:7.1g SÓ:0.7g CA:0.0mg Paradicsomos káposztafőzelék (1;) EN:165.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:25.7g CK:11.0g FH:3.3g SÓ:0.1g Körte EN:26.0kcal SZH:6.0g CK:0.8g FH:0.2g	Párolt csirkemell apróhús EN:126.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:1.7g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Gyümölcsmártás (1;) EN:147.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:34.0g CK:25.6g FH:1.2g SÓ:0.0g CA:12.0mg Főtt burgonya EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.0g	Pulykaragu leves (1;9;) EN:144.2kcal ZS:6.2g TZS:0.9g SZH:11.5g CK:1.3g FH:8.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg Tejbedara (1;) EN:279.9kcal ZS:4.8g TZS:1.1g SZH:55.4g CK:24.4g FH:3.2g SÓ:0.4g CA:240.0mg Kakaószórat-b EN:60.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:12.8g CK:12.5g FH:0.6g SÓ:0.0g	Párolt csirke combfilé apróhús EN:115.0kcal ZS:10.0g TZS:1.3g SZH:1.7g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;10;) EN:298.2kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:39.3g CK:1.9g FH:14.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g
Uzsonna	Gyümölcstea (12;) EN:22.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Céklás margarin EN:20.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.5g CK:0.4g FH:0.1g SÓ:0.2g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Citromos tea (12;) EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemell Sonkakrém EN:29.4kcal ZS:2.7g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Gyümölcstea (12;) EN:22.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Margarin EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g	Citromos tea (12;) EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkehúskrém EN:64.0kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:0.8g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.1g CA:0.0mg Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Savanyú káposzta EN:4.0kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Gyümölcstea (12;) EN:22.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemellsonka EN:10.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.2g Margarin EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g
Napi összesítés	EN: 812.4 kcal; ZS: 20.8 g; TZS: 3.5 g; SZH: 130.8 g; CK: 25.9 g; FH: 21.3 g; SÓ: 2.3 g; CA: 96.0 mg;	EN: 734.7 kcal; ZS: 18.5 g; TZS: 4.4 g; SZH: 120.2 g; CK: 30.1 g; FH: 20.1 g; SÓ: 2.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 738.9 kcal; ZS: 16.7 g; TZS: 3.1 g; SZH: 122.6 g; CK: 46.4 g; FH: 20.2 g; SÓ: 1.8 g; CA: 12.0 mg;	EN: 1003.8 kcal; ZS: 32.2 g; TZS: 7.6 g; SZH: 152.6 g; CK: 56.5 g; FH: 22.0 g; SÓ: 1.9 g; CA: 240.0 mg;	EN: 910.5 kcal; ZS: 26.2 g; TZS: 4.7 g; SZH: 130.1 g; CK: 15.7 g; FH: 30.5 g; SÓ: 2.7 g; CA: 0.0 mg;
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-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.					
Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)			Lapszám: 1 / 1		Nyomtatva: 2025.05.21. 7:51