

	Hétfő 04.07	Kedd 04.08	Szerda 04.09	Csütörtök 04.10	Péntek 04.11
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:10.8kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Kakaó (7;) EN:91.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:133.3mg Fahéjas kifli (1;3;7;) EN:133.8kcal ZS:3.0g TZS:0.0g SZH:23.8g CK:4.6g FH:3.9g SÓ:0.4g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Tej 1,5% (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Kukoricapehely (1;) EN:77.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:17.0g CK:1.2g FH:1.6g SÓ:0.3g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Túrókrém zöldhagymás (7;) EN:51.8kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:1.1g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.5g CA:28.8mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:182.1kcal ZS:8.4g TZS:1.5g SZH:12.8g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:349.6kcal ZS:7.5g TZS:4.3g SZH:58.0g CK:28.0g FH:8.7g SÓ:0.4g Kakaósórárt EN:95.3kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:20.4g CK:20.0g FH:0.8g SÓ:0.1g Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	Zöldségleves vajgaluskával (1;3;7;12;) EN:153.6kcal ZS:7.3g TZS:2.0g SZH:18.4g CK:0.7g FH:3.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Chillisbab szárnyashússal (1;) EN:455.3kcal ZS:27.5g TZS:5.1g SZH:32.2g CK:3.6g FH:16.5g SÓ:1.8g Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	Meggyleves (1;7;) EN:194.0kcal ZS:6.0g TZS:3.6g SZH:35.3g CK:26.4g FH:3.2g SÓ:0.4g CA:36.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Zöldséges rizs EN:364.6kcal ZS:14.2g TZS:1.6g SZH:52.4g CK:1.1g FH:6.7g SÓ:0.5g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:187.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:17.0g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Rakott zöldbab sertéshúsból (1;7;) EN:613.9kcal ZS:44.2g TZS:13.5g SZH:38.6g CK:5.0g FH:19.9g SÓ:2.2g CA:36.0mg Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:180.1kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:19.1g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg Bácskai rizseshús (csirke) (12;) EN:406.6kcal ZS:16.4g TZS:3.7g SZH:48.2g CK:0.1g FH:16.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Csemege uborka (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g
Uzsonna	Sajtos baromfipárizsi (7;) EN:36.8kcal ZS:3.2g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:46.1kcal ZS:4.2g TZS:1.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.2g CA:4.8mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Póréz zalafelvágot krém (7;10;) EN:56.0kcal ZS:2.3g TZS:2.4g SZH:1.3g CK:0.5g FH:2.1g SÓ:0.3g CA:13.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Olasz felvágott KREL EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Mixxel szórt pogácsa (1;3;6;7;) EN:108.1kcal ZS:7.4g TZS:1.5g SZH:11.3g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.3g
Összesítés	EN: 928.3 kcal; ZS: 23.4 g; TZS: 8.6 g; SZH: 140.3 g; CK: 54.7 g; FH: 30.9 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1027.2 kcal; ZS: 45.7 g; TZS: 10.4 g; SZH: 113.9 g; CK: 20.1 g; FH: 33.5 g; SÓ: 4.1 g; CA: 138.1 mg;	EN: 1040.2 kcal; ZS: 38.7 g; TZS: 9.4 g; SZH: 146.2 g; CK: 42.9 g; FH: 23.2 g; SÓ: 2.5 g; CA: 49.5 mg;	EN: 1147.0 kcal; ZS: 63.7 g; TZS: 18.9 g; SZH: 109.6 g; CK: 11.5 g; FH: 32.1 g; SÓ: 4.5 g; CA: 156.0 mg;	EN: 862.4 kcal; ZS: 35.8 g; TZS: 9.0 g; SZH: 102.7 g; CK: 7.4 g; FH: 32.9 g; SÓ: 4.9 g; CA: 28.8 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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

	Hétfő 04.14	Kedd 04.15	Szerda 04.16	Csütörtök 04.17	Péntek 04.18
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, natúr (7;) EN:17.4kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.1g CA:2.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Tej 1,5% (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Sós kalács (1;3;6;7;) EN:89.3kcal ZS:2.1g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:0.9g FH:3.4g SÓ:0.2g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:60.6kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.2g CK:1.1g FH:3.6g SÓ:0.1g CA:29.5mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Tejeskávé (1;7;) EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g CA:120.0mg Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Kigyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel (1;6;7;12;) EN:295.1kcal ZS:19.7g TZS:6.4g SZH:17.8g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.4g CA:30.0mg Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Mákszórat EN:182.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:28.6g CK:25.4g FH:3.1g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:135.4kcal ZS:4.0g TZS:1.3g SZH:13.5g CK:0.3g FH:10.5g SÓ:1.6g CA:0.0mg Sertéssült (1;) EN:132.9kcal ZS:7.4g TZS:1.6g SZH:2.8g CK:0.0g FH:12.7g SÓ:0.5g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g Almamártás (1;7;) EN:137.3kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:26.1g CK:16.4g FH:1.4g SÓ:0.0g CA:14.4mg	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:232.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:38.8g CK:21.2g FH:3.2g SÓ:0.5g Tarhonyás hús pulykahússal (1;12;) EN:490.1kcal ZS:21.5g TZS:3.0g SZH:52.0g CK:2.5g FH:21.2g SÓ:1.9g CA:0.0mg Csemege uborka (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Zöldséges fehérbaleves (1;9;12;) EN:94.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:14.2g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:327.2kcal ZS:20.0g TZS:5.5g SZH:31.1g CK:11.0g FH:4.2g SÓ:0.5g CA:36.0mg Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:284.5kcal ZS:27.3g TZS:4.9g SZH:1.2g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	
Uzsonna	Löncshús KREL EN:36.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.4g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Kolbászkrém (7;) EN:78.6kcal ZS:6.9g TZS:3.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:3.3g SÓ:0.2g CA:16.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g Jégcsapretek	Zöldséges szelet EN:37.4kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:0.8g CK:0.1g FH:1.8g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Tökmagos vajkrém (7;) EN:75.0kcal ZS:6.7g TZS:2.2g SZH:2.1g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:3.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	
Összesítés	EN: 1240.6 kcal; ZS: 47.8 g; TZS: 11.9 g; SZH: 164.3 g; CK: 36.2 g; FH: 33.1 g; SÓ: 4.1 g; CA: 32.5 mg;	EN: 801.5 kcal; ZS: 25.7 g; TZS: 9.7 g; SZH: 96.4 g; CK: 22.9 g; FH: 38.4 g; SÓ: 4.4 g; CA: 150.9 mg;	EN: 1017.9 kcal; ZS: 38.3 g; TZS: 8.2 g; SZH: 130.1 g; CK: 31.6 g; FH: 34.5 g; SÓ: 4.8 g; CA: 29.5 mg;	EN: 1249.3 kcal; ZS: 60.8 g; TZS: 14.3 g; SZH: 138.8 g; CK: 42.7 g; FH: 30.8 g; SÓ: 2.9 g; CA: 159.0 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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.		Miskolc			
Gasztvital		Hétfő 04.21		Kedd 04.22		Szerda 04.23		Csütörtök 04.24		Péntek 04.25	
Tízórai				Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros vajkrém (7;) EN:23.9kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:5.0g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g CA:2.2mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g		Tej 1,5% (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Sertés kenőmájás 500g (6;10;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g		Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g		Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tepertőkrém (7;10;) EN:95.0kcal ZS:9.8g TZS:3.7g SZH:0.1g CK:0.1g FH:1.4g SÓ:0.4g CA:1.2mg Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	
Ebéd		Bakonyi betyárleves (1;7;12;) EN:177.6kcal ZS:8.0g TZS:4.0g SZH:11.7g CK:0.9g FH:12.8g SÓ:1.6g CA:24.0mg Darásmetélt (1;) EN:369.2kcal ZS:8.2g TZS:1.1g SZH:64.2g CK:12.1g FH:8.7g SÓ:1.5g Lekvár EN:5.1kcal SZH:1.2g CK:1.1g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g		Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:131.5kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:17.5g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:0.5g CA:0.0mg Csikós tokány (1;7;) EN:218.4kcal ZS:15.1g TZS:5.0g SZH:4.8g CK:0.5g FH:13.9g SÓ:1.1g CA:18.7mg Galuska (1;3;) EN:328.5kcal ZS:7.2g TZS:1.1g SZH:56.8g FH:8.2g SÓ:1.6g		Orjaleves (1;9;) EN:105.8kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.4g CK:2.6g FH:4.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:256.8kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:28.4g CK:2.2g FH:11.8g SÓ:0.6g CA:24.0mg Csirkepörkölt (1;) EN:158.1kcal ZS:9.3g TZS:1.6g SZH:5.1g CK:0.0g FH:12.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g		Brokkoli krémleves (1;7;) EN:143.3kcal ZS:10.7g TZS:5.0g SZH:8.3g CK:1.3g FH:3.1g SÓ:0.3g CA:16.5mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Sertéshúsos-halás tészta (1;4;) EN:503.1kcal ZS:16.4g TZS:4.0g SZH:59.1g CK:6.5g FH:14.8g SÓ:2.2g CA:0.0mg			
Uzsonna		Májusi csemege KREL (6;) EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:2.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g		Kedvenc ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL EN:42.4kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g		Vaniliás túrókrém (7;) EN:51.2kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.9g CK:2.9g FH:3.7g SÓ:0.0g CA:24.0mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g		Lekváros táská (1;6;) EN:83.5kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:13.0g CK:4.1g FH:1.6g SÓ:0.0g			
Összesítés		EN: 831.7 kcal; ZS: 23.2 g; TZS: 8.0 g; SZH: 123.0 g; CK: 20.7 g; FH: 28.2 g; SÓ: 4.5 g; CA: 26.2 mg;		EN: 950.8 kcal; ZS: 35.6 g; TZS: 9.5 g; SZH: 116.2 g; CK: 5.6 g; FH: 33.2 g; SÓ: 4.6 g; CA: 138.7 mg;		EN: 897.8 kcal; ZS: 25.2 g; TZS: 7.4 g; SZH: 117.3 g; CK: 14.8 g; FH: 43.7 g; SÓ: 4.1 g; CA: 48.0 mg;		EN: 993.3 kcal; ZS: 45.1 g; TZS: 16.0 g; SZH: 109.6 g; CK: 18.9 g; FH: 23.7 g; SÓ: 3.5 g; CA: 17.7 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-Rákkfélek; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.		Miskolc	
Gasztvital		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02			
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej 1,5% (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg						
	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Málna-alma lekvár EN:12.6kcal SZH:3.0g CK:3.0g	Vajkrém répás (7;) EN:74.3kcal ZS:7.4g TZS:4.8g SZH:1.5g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.5mg						
	Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g						
	Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g							
Ebéd	Babgulyás (9;12;) EN:239.7kcal ZS:11.4g TZS:3.0g SZH:17.5g CK:1.0g FH:14.1g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:124.8kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:17.1g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.5g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:82.0kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:5.0g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg						
	Krumplisztészta (1;12;) EN:394.8kcal ZS:14.7g TZS:1.7g SZH:54.7g CK:2.0g FH:8.8g SÓ:2.7g CA:0.0mg	Sült virsli EN:146.2kcal ZS:12.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.3g FH:6.4g SÓ:1.2g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g						
	Fehér kenyér -ebédhez (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:289.8kcal ZS:13.1g TZS:3.2g SZH:32.3g CK:12.5g FH:8.7g SÓ:0.8g CA:67.1mg	Rántott borda (1;3;) EN:382.6kcal ZS:25.7g TZS:4.1g SZH:22.4g CK:0.2g FH:14.5g SÓ:1.4g						
		Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Petrezselymes rizs EN:297.4kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:1.3g						
Uzsonna	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:30.6kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Túrókrém pítaminpaprikás (7;) EN:87.8kcal ZS:8.7g TZS:4.2g SZH:0.8g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.3g CA:9.0mg	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g						
	Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g						
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g						
	Összesítés EN: 988.9 kcal; ZS: 37.8 g; TZS: 10.8 g; SZH: 122.7 g; CK: 10.0 g; FH: 32.8 g; SÓ: 5.8 g; CA: 10.0 mg;	EN: 954.8 kcal; ZS: 43.1 g; TZS: 11.8 g; SZH: 107.3 g; CK: 21.3 g; FH: 29.8 g; SÓ: 5.0 g; CA: 196.1 mg;	EN: 1161.2 kcal; ZS: 55.3 g; TZS: 13.8 g; SZH: 132.8 g; CK: 12.3 g; FH: 30.8 g; SÓ: 5.3 g; CA: 10.5 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.