ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda

Glutén-, tej-, tojás-, szójamentes

41.hét 2026.10.05.-2026.10.11.

Gasztvitál

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Tízórai	**Barackos tea (12;)** EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Füstölt csirkemellsonka** 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; **Margarin** EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g;	**Gyümölcs tea** EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Magvas szárnyas májkrém** EN: 121.5 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 3.6 g; SZH: 2.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 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;	**Meggyes tea (12;)** EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Padlizsános krém** EN: 25.8 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.6 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g;	**Kakaós rizsital** EN: 185.0 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 36.6 g; CK: 19.6 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g; **Margarin** EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g;	**Citromos tea (12;)** EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Provance margarinkrém** EN: 67.6 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 2.1 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.2 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g; **Sárgarépa csíkok** EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	**Babgulyás (9;)** EN: 142.1 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.5 g; FH: 8.2 g; SÓ: 0.5 g; **Tejbendara kókuszreszelékkel** EN: 348.9 kcal; ZS: 13.0 g; TZS: 8.2 g; SZH: 52.3 g; CK: 22.6 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.2 g; **Kakaó szórat** EN: 69.9 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 11.3 g; CK: 10.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 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;	**Almás-paszternák krémleves** EN: 85.2 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 2.1 g; SZH: 10.2 g; CK: 3.5 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g; **Erdei gombás pulykaragu** EN: 113.8 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.5 g; FH: 9.1 g; SÓ: 0.2 g; **Rizs köret (12;)** EN: 242.0 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 44.6 g; CK: 0.0 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.1 g;	**Zöldségleves** EN: 110.9 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 15.0 g; CK: 2.1 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.1 g; **Csirkepörkölt** EN: 130.0 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 1.3 g; SZH: 2.5 g; CK: 0.0 g; FH: 12.9 g; SÓ: 1.0 g; **Tökfőzelék** EN: 249.1 kcal; ZS: 10.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 35.4 g; CK: 6.5 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g; **Gesztenye Marci** EN: 62.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.6 g; SZH: 7.6 g; CK: 6.1 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.0 g;	**Magyaros karalábéleves** EN: 103.1 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 9.2 g; CK: 1.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.1 g; **Natúr csirkemell** EN: 124.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.1 g; FH: 13.1 g; SÓ: 1.1 g; **Burgonyapüré 1/2 (12;)** EN: 176.3 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 3.5 g; SZH: 26.0 g; CK: 0.2 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.9 g; **Párolt ceruzabab 1/2** EN: 121.2 kcal; ZS: 10.7 g; TZS: 1.4 g; SZH: 6.1 g; CK: 0.0 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.1 g;	**Meggyleves** EN: 137.9 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.2 g; SZH: 24.3 g; CK: 16.2 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.2 g; **Halas bolognai spagetti (4;)** EN: 342.6 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 60.0 g; CK: 12.4 g; FH: 10.0 g; SÓ: 0.9 g; **Sajt szórat (növényi)** EN: 85.5 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 6.3 g; SZH: 6.0 g; SÓ: 0.7 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	**Mozzarella krém (növényi)** EN: 76.5 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 4.5 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.4 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 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;	**Baromfi párizsi** EN: 31.6 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.4 g; **Margarin** EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g;	**Csirkemell sonka** EN: 21.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g; **Margarin** EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 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;	**Gouda növényi sajt** EN: 85.5 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 6.3 g; SZH: 6.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.7 g; **Margarin** EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 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;	**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; **Margarin** EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Gluténmentes kenyér** EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 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.