ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
Glutén-, tej-, tojásmentes

36.hét 2026.08.31.-2026.09.06.

Gasztvitál

	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Tízórai	**Gyümölcstea** EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Zala felvágott** EN: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 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; **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;	**Gyümölcstea** EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Sonkás padlizsánkrém (10;)** EN: 71.2 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 2.0 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 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;	**Gyümölcstea** EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Lekvár** EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 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;	**Gyümölcstea** EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Házi babkrém** EN: 24.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.1 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;	**Gyümölcstea** EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; **Házi csirkehúskrém** EN: 51.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.1 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;
Ebéd	**Lencsegulyás leves** EN: 162.6 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 10.8 g; CK: 0.0 g; FH: 12.9 g; SÓ: 0.9 g; **Gránátos kocka (12;)** EN: 314.8 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 63.8 g; CK: 0.5 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.8 g; **Csemege uborka * (10;12;)** EN: 5.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.2 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.9 g; **Alma** 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;	**Őszibarackkrémleves** EN: 72.2 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.7 g; CK: 11.3 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.4 g; **Zöldfűszeres csirkemell csíkok** EN: 112.9 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 17.0 g; SÓ: 0.6 g; **Párolt zöldségköret 1/2** EN: 35.2 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.5 g; **Rizs köret 1/2** EN: 148.7 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 28.7 g; CK: 0.0 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.3 g; **Kakaós kölespuding** EN: 135.8 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; CK: 6.6 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g;	**Magyaros zellerleves (9;)** EN: 48.2 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 7.5 g; CK: 0.6 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.9 g; **Temesvári sertésragu** EN: 176.4 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.0 g; SZH: 8.8 g; CK: 1.4 g; FH: 12.8 g; SÓ: 1.1 g; **Tészta köret** EN: 249.8 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 55.3 g; CK: 0.7 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g; **Nektarin** EN: 73.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 17.1 g; CK: 11.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	**Reszelttészta leves (12;)** EN: 57.8 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 9.4 g; CK: 1.6 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.8 g; **Húsgombóc** EN: 251.6 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 5.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 0.0 g; FH: 14.2 g; SÓ: 1.1 g; **Vegyes gyümölcsmártás** EN: 143.8 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 33.5 g; CK: 23.1 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.6 g; **Főtt burgonya 1/2 (12;)** EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 27.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.0 g; **Körte** EN: 67.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.6 g; CK: 2.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;	**Gombakrémleves (12;)** EN: 69.3 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.0 g; **Pirított kenyérkocka** EN: 23.2 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; **Cukkínis-csirkés lecsó** EN: 141.1 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.1 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.9 g; FH: 16.1 g; SÓ: 0.7 g; **Párolt köles** EN: 234.9 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 42.0 g; CK: 0.1 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.6 g;
Uzsonna	**Kukoricás tonhalkrém (4;12;)** EN: 74.8 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.2 g; FH: 5.6 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;	**Csirkemell sonka** 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; **Kaliforniai paprika** EN: 45.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g;	**Sárgarépakrém (12;)** EN: 17.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 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;	**Sertés párizsi** EN: 46.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.0 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; **Paprika** EN: 36.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.0 g;	**Meggyes almakrém** EN: 25.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 5.0 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.