

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ÓVODA (2 Tojásmentes)

17. hét 2024.04.22. - 2024.04.28.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

| Hétfő  | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   |
|--|--|---|--|--|
| <p>Citromos tea<br/>BEBO margarin 35% (mini)<br/>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)<br/>Hónapos retek</p> <p>EN:200 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:5,4<br/>SZH:35,4 CK:7,6 SO:0,7</p> | <p>Kakaó (7)<br/>Zala felvágott KREL<br/>Vitaminos margarin 20%-os<br/>Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:326 ZS:9,9 TZS:2,6 FH:14,7<br/>SZH:44,5 CK:18,0 SO:1,0</p>            | <p>Gyümölcs tea (12)<br/>Trappista sajt (7)<br/>Vitaminos margarin 20%-os<br/>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)</p> <p>EN:258 ZS:9,0 TZS:5,0 FH:11,2<br/>SZH:32,0 CK:7,0 SO:1,4</p> | <p>Forralt tej (7)<br/>Méz<br/>Vitaminos margarin 20%-os<br/>Falusi kenyér (1)</p> <p>EN:257 ZS:5,5 TZS:0,7 FH:11,6<br/>SZH:41,0 CK:15,0 SO:0,6</p>                                    | <p>Citromos tea<br/>Főtt virsli<br/>Stangli (1;5;6;7;8;11;13)<br/>Ketchup</p> <p>EN:325 ZS:17,6 TZS:3,5 FH:9,0<br/>SZH:31,5 CK:10,4 SO:2,1</p>                     |
| <p>Haséleves (1;7;9)<br/>Tejben dara (1;7)<br/>Kakaó szórat<br/>Alma Iskola-Idős</p> <p>EN:481 ZS:13,1 TZS:3,5 FH:17,4<br/>SZH:71,2 CK:29,4 SO:0,9</p>             | <p>Francia hagymaleves (1;7)<br/>Levesbetét tészta (1)<br/>Édes-savanyú csirkeragu<br/>Párolt rizs</p> <p>EN:670 ZS:21,4 TZS:4,3 FH:20,9<br/>SZH:98,2 CK:11,8 SO:1,3</p> | <p>Zöldséges tarhonyaleves (1;9)<br/>Sárgaborsó főzelék (1)<br/>Sült debreceni kolbász</p> <p>EN:504 ZS:27,8 TZS:8,3 FH:21,8<br/>SZH:41,4 CK:3,0 SO:2,1</p>                           | <p>Karfiollevés (1;12)<br/>Levesbetét tészta (1)<br/>Brassói aprópecsenye<br/>Főtt burgonya<br/>Csalamádé (10;12)</p> <p>EN:538 ZS:26,7 TZS:6,2 FH:18,2<br/>SZH:51,0 CK:1,7 SO:2,4</p> | <p>Zöldséglevés (1;9)<br/>Vadas sertés ragu (1;7;10)<br/>Főtt tészta (1)<br/>Alma Iskola-Idős</p> <p>EN:662 ZS:31,2 TZS:8,0 FH:21,9<br/>SZH:71,9 CK:8,3 SO:1,4</p> |
| <p>Kockasajt, natúr (7)<br/>Kifli 50g (1;7)</p> <p>EN:195 ZS:6,0 TZS:4,0 FH:7,0<br/>SZH:27,3 CK:0,2 SO:1,2</p>   | <p>Körözött (7)<br/>Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)<br/>Zöldhagyma</p> <p>EN:213 ZS:3,6 TZS:1,6 FH:10,0<br/>SZH:30,3 CK:1,1 SO:0,9</p>                                      | <p>Vajkrém, natúr (7)<br/>Szezámagos zsemle (1;11)<br/>Kígyóuborka</p> <p>EN:197 ZS:6,3 TZS:3,5 FH:4,9<br/>SZH:29,2 CK:1,2 SO:0,7</p>   | <p>Házi szárnyas húskrém (7)<br/>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1)<br/>Tv paprika</p> <p>EN:171 ZS:3,3 TZS:1,4 FH:8,1<br/>SZH:26,2 CK:0,0 SO:1,0</p>                                 | <p>Gyümölcsös ivójoghurt (7)<br/>Teljeskiőrlésű kifli (1;6)</p> <p>EN:222 ZS:3,3 TZS:1,8 FH:8,0<br/>SZH:39,3 CK:14,3 SO:0,8</p>                                    |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
EN (számított energia; kcal/adag), ZS (zsír; g/adag), TZS (telített zsírsav; g/adag), FH (fehérje; g/adag), SZH (szénhidrát; g/adag), CK (cukor; g/adag), SÓ (só; g/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, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

**Gasztvital**