

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest ÓVODA (Szójamentes)  
19. hét 2024.05.06. - 2024.05.12.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

| Hétfő                                                                           | Kedd                                                                                | Szerda                                                                                  | Csütörtök                                                      | Péntek                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Erdei gyümölcs tea<br>Olasz felvágott<br>margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1) | Tej 2dl (7)<br>méz<br>margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)                        | Citromos tea<br>Tonhalkrém (4;10)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Paprika              | Kakaó (7)<br>margarin<br>vizes zsemle (1)                      | Erdei gyümölcs tea<br>Sertés párizsi<br>margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Kígyóuborka |
| EN:384 ZS:8,7 TZS:2,4 FH:12,2<br>SZH:62,1 CK:10,9 SO:0,5                        | EN:449 ZS:7,7 TZS:0,9 FH:16,4<br>SZH:78,2 CK:27,4 SO:0,2                            | EN:421 ZS:11,2 TZS:3,2 FH:14,5<br>SZH:63,0 CK:8,0 SO:0,3                                | EN:295 ZS:7,3 TZS:1,0 FH:11,2<br>SZH:45,3 CK:17,9 SO:0,2       | EN:395 ZS:8,8 TZS:2,5 FH:12,8<br>SZH:63,9 CK:10,9 SO:0,5                                      |
| Legényfogó leves (1;7)<br>Darás metélt (1)<br>Házi baracklekvár<br>alma         | Zellerleves (1;9)<br>Sertés vagdalt (1;3)<br>Paradicsomos burgonyafőzelék<br>(1;12) | Fahéjas almaleves (1;7)<br>Sült csirkecomb<br>Petrezselymes rizs<br>Csemege uborka (10) | Zöldségleves (1;9;12)<br>Sertés pörkölt<br>Tökfőzelék (1;7;12) | Kertész leves (1;3;9)<br>Bácskai bulgur (csirke) (1)<br>Mongol saláta (10)                    |
| EN:612 ZS:11,9 TZS:1,9 FH:23,3<br>SZH:101,0 CK:24,1 SO:2,1                      | EN:735 ZS:37,4 TZS:7,1 FH:22,9<br>SZH:71,2 CK:7,8 SO:4,5                            | EN:627 ZS:17,3 TZS:9,5 FH:49,9<br>SZH:67,3 CK:9,8 SO:2,6                                | EN:425 ZS:26,5 TZS:5,5 FH:16,4<br>SZH:29,6 CK:5,3 SO:2,3       | EN:447 ZS:14,3 TZS:3,1 FH:24,2<br>SZH:53,9 CK:8,3 SO:1,8                                      |
| Snidlinges margarin<br>vizes kifli (1)                                          | Házi sertés húskrém<br>vizes zsemle (1)<br>Kígyóuborka                              | Kockasajt, natúr (7)<br>vizes kifli (1)                                                 | Zalakrém (10)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Paprika         | Natúr joghurt (7)<br>vizes kifli (1)                                                          |
| EN:193 ZS:6,6 TZS:1,9 FH:4,4<br>SZH:28,2 CK:0,9 SO:0,0                          | EN:218 ZS:6,7 TZS:1,3 FH:8,5<br>SZH:29,9 CK:0,9 SO:0,1                              | EN:210 ZS:6,2 TZS:3,8 FH:7,7<br>SZH:30,0 CK:0,8 SO:0,5                                  | EN:353 ZS:7,4 TZS:2,3 FH:13,2<br>SZH:56,2 CK:1,0 SO:0,6        | EN:231 ZS:5,9 TZS:3,5 FH:9,3<br>SZH:33,9 CK:0,8 SO:                                           |

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, szulfitok; 13 - Csillaafűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszeret tartalmaz.

Gasztvital