

ÉTLAP		Óvoda			18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		OVI			Budakeszi
Gasztvital	Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02
	Tízórai Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Baromfi párizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.2g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	Gyümölcs tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:70.4kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.0g SÓ:0.3g CA:160.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Málna tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bécsi felvágott EN:43.7kcal ZS:3.9g TZS:1.7g SZH:0.3g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Retek szeletek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g		
	Ebéd Korhelyleves virslivel (1;7;9;12;) EN:221.5kcal ZS:16.4g TZS:5.6g SZH:10.5g CK:1.9g FH:7.1g SÓ:1.6g CA:36.0mg Fahéj szórát EN:120.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:29.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Szilvás gombóc (1;3;6;) EN:379.4kcal ZS:7.3g TZS:1.4g SZH:58.6g CK:13.3g FH:11.2g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Köménymag leves (1;) EN:48.8kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:2.3g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Édes chilis bab sertéshússal EN:237.2kcal ZS:8.9g TZS:3.2g SZH:21.6g CK:5.2g FH:15.6g SÓ:1.0g fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Pirított kenyérkocka (1;) EN:26.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:0.1g FH:1.0g SÓ:0.2g alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Zöldséges lencsegulyás (1;9;10;) EN:161.8kcal ZS:4.2g TZS:0.8g SZH:16.2g CK:1.0g FH:12.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Sóska mártás (1;7;) EN:137.7kcal ZS:2.8g TZS:1.6g SZH:21.9g CK:3.6g FH:4.2g SÓ:1.0g CA:18.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:126.9kcal ZS:0.3g SZH:24.8g FH:3.4g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g		
	Uzsonna Natúr sajtkrém (7;) EN:21.4kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:0.2g CA:77.5mg Kis baguett (1;6;7;) EN:173.6kcal ZS:1.5g TZS:0.0g SZH:34.0g CK:0.6g FH:7.2g SÓ:0.6g Retek szeletek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Magvas pogácsa (1;3;6;7;) EN:216.3kcal ZS:14.8g TZS:3.0g SZH:22.6g CK:0.7g FH:6.0g SÓ:0.6g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g		