

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
Gasztvital		OVI		Budakeszi			
Tízórai		Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
		Erdei gyümölcs 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 Olasz felvágott EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	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 Tonhalkrém (4;7;10;) EN:52.8kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:0.3g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.2g CA:7.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	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 Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	
Ebéd		Legényfogó leves (1;7;) EN:133.8kcal ZS:4.9g TZS:1.6g SZH:9.5g CK:0.4g FH:12.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:222.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:0.0g Mák szórat EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g FH:3.1g alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:123.4kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:14.0g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.0g Húsgombóc (sertés) (3;) EN:172.4kcal ZS:9.6g TZS:3.1g SZH:12.1g CK:0.0g FH:9.5g SÓ:0.8g Paradicsom mártás (1;9;) EN:187.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:40.1g CK:23.1g FH:3.6g SÓ:0.1g 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	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:106.8kcal ZS:3.1g TZS:2.3g SZH:18.7g CK:9.1g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bácskai rizseshús EN:433.0kcal ZS:19.6g TZS:5.1g SZH:48.1g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.1g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:123.0kcal ZS:5.4g TZS:0.9g SZH:15.0g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sertés pörkölt EN:99.5kcal ZS:6.3g TZS:1.2g SZH:1.6g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.1g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:270.4kcal ZS:7.8g TZS:2.1g SZH:32.3g CK:9.8g FH:14.2g SÓ:0.6g CA:126.0mg 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	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:92.0kcal ZS:4.7g TZS:0.8g SZH:8.7g CK:1.4g FH:2.1g SÓ:1.1g CA:1.5mg Pirított tökmag EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g Bolognai ragu (12;) EN:159.5kcal ZS:11.8g TZS:3.2g SZH:5.2g CK:0.8g FH:7.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg Olasz paradicsomos spagetti (1;) EN:270.9kcal ZS:6.0g TZS:0.8g SZH:45.6g CK:3.6g FH:7.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg	
Uzsonna		Magyaros vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g SZH:0.1g FH:0.1g	Házi sertés húskrém EN:66.9kcal ZS:6.0g TZS:1.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:4.9g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:5.0mg félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:80.0kcal ZS:0.5g TZS:0.4g SZH:15.6g CK:11.3g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:142.5mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	