

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI XI		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11. Budapest	
Gasztvital							
Tízórai	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09		
	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Olasz felvágott EN:59.0kcal ZS:5.0g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Forralt tej (7;) EN:69.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g 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:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:48.5kcal ZS:3.0g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:4.3g SÓ:0.0g CA:20.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Paradicsom EN:11.5kcal ZS:0.1g SZH:2.0g FH:0.5g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg 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	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertés párizsi EN:57.5kcal ZS:5.0g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.5g Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Kígyóuborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g		
	Legényfogó leves (1;7;) EN:505.0kcal ZS:37.3g TZS:10.6g SZH:20.6g CK:2.9g FH:21.0g SÓ:2.4g CA:9.0mg Tejbedara (1;7;) EN:299.8kcal ZS:7.7g TZS:4.3g SZH:45.9g CK:16.7g FH:12.0g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kakaó szórát EN:71.6kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:15.4g CK:14.6g FH:0.7g SÓ:0.1g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:169.0kcal ZS:13.1g TZS:2.8g SZH:9.8g CK:1.2g FH:2.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pirított tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.2g Sertéspörkölt EN:350.0kcal ZS:28.1g TZS:6.9g SZH:8.0g CK:0.0g FH:15.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:387.0kcal ZS:14.1g TZS:2.8g SZH:44.7g CK:5.6g FH:15.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:134.9kcal ZS:1.9g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:21.5g FH:1.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg Rántott halrúd (1;4;) EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:418.4kcal ZS:23.5g TZS:2.5g SZH:40.9g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:0.2g Csiki mártás * (3;7;10;) EN:56.4kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:6.2g CK:4.1g FH:1.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Árpagyöngyleves (1;) EN:139.5kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:14.4g CK:3.1g FH:2.5g SÓ:1.0g Sült csirkemell EN:108.4kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:186.6kcal ZS:7.6g TZS:2.3g SZH:24.3g CK:10.8g FH:4.9g SÓ:1.0g CA:36.0mg Körte EN:44.2kcal SZH:10.2g CK:1.3g FH:0.3g	Karalábéleves (1;3;7;) EN:242.1kcal ZS:12.3g TZS:3.2g SZH:27.8g CK:0.9g FH:5.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg Vadas s.ragu (1;7;9;10;) EN:154.3kcal ZS:7.8g TZS:2.6g SZH:9.2g CK:4.6g FH:10.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tészta köret (1;) EN:327.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.7g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g		
	Sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g	Pecsenyehúskrém (7;) EN:69.8kcal ZS:6.3g TZS:3.9g SZH:0.6g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.3g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g	Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g CA:107.8mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:30.0mg Lilahagyma EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:4.2g FH:0.6g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g		
	Uzsonna						