

ÉTLAP		Óvoda					20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ÓVODA					Miskolc	
Gasztvital		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
Tízórai		Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:10.8kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Tejeskávé (1;7;) EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g CA:120.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:89.3kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:15.6g CK:2.5g FH:2.5g SÓ:0.2g	Tej 1,5% (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Méz EN:15.2kcal SZH:4.1g CK:4.1g FH:0.0g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:2.3kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g Hajdu Toast lapka sajt 150g (7;)	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg 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	
	Ebéd	Tejfölös burgonyaleves kolbásszal (1;7;12;) EN:232.5kcal ZS:12.6g TZS:5.8g SZH:18.7g CK:2.8g FH:9.0g SÓ:1.2g CA:18.0mg Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Dejős szórát (1;) EN:165.3kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:20.8g CK:13.4g FH:5.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	Erőleves (1;9;) EN:103.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:13.6g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:255.1kcal ZS:7.8g TZS:1.3g SZH:32.2g CK:0.0g FH:11.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg Sült virsli EN:146.2kcal ZS:12.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.3g FH:6.4g SÓ:1.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:203.7kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:41.8g CK:21.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:24.3mg Sült csirkecomb ketchupos EN:112.0kcal ZS:5.0g TZS:1.2g SZH:3.0g CK:2.1g FH:12.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Párolt rizs EN:394.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.6g Káposztasaláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:94.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:14.2g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN:591.2kcal ZS:36.6g TZS:14.8g SZH:38.7g CK:1.8g FH:21.9g SÓ:1.9g CA:56.0mg	Brokkoli krémleves magvakkal (1;7;) EN:118.5kcal ZS:8.0g TZS:3.1g SZH:7.5g CK:1.2g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:14.6mg Pásztorbulgur pulykahússal (1;12;) EN:448.2kcal ZS:22.2g TZS:5.4g SZH:39.1g CK:4.1g FH:21.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Csemegeuborka (10;) EN:5.2kcal ZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.8g FH:0.2g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:232.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:38.8g CK:21.2g FH:3.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Kukoricás rizs EN:550.6kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:44.0g CK:2.3g FH:3.9g SÓ:1.5g Körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g	
Uzsonna		Fokhagymás szelet KREL EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:2.2g SZH:0.2g FH:2.4g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	Túrókrém zöldhagymás (7;) EN:51.7kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.9g SÓ:22.1g CA:28.8mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Kenőmájás (6;10;) EN:56.4kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Kedvenc ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL EN:42.4kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:108.2kcal ZS:6.5g TZS:0.6g SZH:13.9g CK:1.6g FH:2.3g SÓ:0.3g	Póréhagymás tojáskrém (3;7;10;) EN:48.2kcal ZS:3.6g TZS:1.1g SZH:1.6g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.3g CA:4.8mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.		
Gasztvital		ÓVODA		Miskolc				
Uzsonna		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g		Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g			
		Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g			Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g			