

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
Gasztvital		OVI		Békéscsaba			
		Hétfő 04.28	Kedd 04.29	Szerda 04.30	Csütörtök 05.01	Péntek 05.02	
Tízórai		Barackos 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 Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Karamellás tej (7;) EN:81.3kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:10.5g CK:10.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg Fatörzs kifli (1;3;7;) EN:244.1kcal ZS:4.8g TZS:4.1g SZH:44.9g CK:11.5g FH:6.4g SÓ:0.4g	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 Margarinos méz EN:67.2kcal ZS:2.4g TZS:0.7g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.1g Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g			
	Ebéd	Paradicsomleves (1;3;9;) EN:134.9kcal ZS:3.2g TZS:0.4g SZH:23.0g CK:9.0g FH:2.8g SÓ:0.7g Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:200.4kcal ZS:14.7g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g Kukoricás rizs EN:315.4kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:58.8g CK:2.5g FH:7.2g SÓ:1.2g Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.1g SZH:4.0g FH:0.7g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN:49.8kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.4g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN:103.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:19.6g CK:1.0g FH:2.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mozaik vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:224.5kcal ZS:12.6g TZS:4.4g SZH:13.4g CK:1.8g FH:12.8g SÓ:1.2g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:343.6kcal ZS:8.8g TZS:2.4g SZH:42.8g CK:2.9g FH:17.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g FH:1.9g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:102.4kcal ZS:5.7g TZS:1.3g SZH:8.9g CK:1.6g FH:2.2g SÓ:1.1g CA:9.6mg Tarhonyás hús sertés (1;) EN:330.4kcal ZS:8.7g TZS:1.7g SZH:44.8g CK:2.1g FH:16.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg Házi tavaszi saláta EN:11.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.4g SÓ:0.0g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN:49.8kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.4g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g			
Uzsonna		Snidlinges vajkrém (7;) EN:81.2kcal ZS:7.2g TZS:4.7g SZH:3.4g CK:0.5g FH:0.8g SÓ:0.2g CA:22.0mg fehér kenyér (1;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Sonkás szelet EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN:99.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:18.9g CK:0.6g FH:3.5g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:153.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:28.0g CK:7.5g FH:3.7g SÓ:0.2g alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g			