

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11. Békéscsaba	
Gasztvital		Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
Tízórai	Málna tea EN: 30.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.5 g; CK: 7.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Mákos rigó (1;) EN: 167.0 kcal; ZS: 2.6 g; SZH: 30.5 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.9 g;	Citromos tea EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Natúr vajkrém (7;) EN: 32.8 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.8 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 10.5 mg; vizes zsemle (1;) EN: 168.5 kcal; ZS: 4.3 g; SZH: 26.4 g; FH: 5.1 g;	Karamellás tej (7;) EN: 81.3 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 10.5 g; CK: 10.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;10;) EN: 153.5 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 28.5 g; CK: 1.4 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 g;	Csipkebogyó tea EN: 41.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Marha párizsi EN: 47.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; Panini (1;7;) EN: 138.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 27.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.5 g;	Tej (7;) EN: 66.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 7.0 g; FH: 4.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Sajtos kifli (1;7;) EN: 160.5 kcal; ZS: 3.6 g; SZH: 23.8 g; FH: 6.7 g; SÓ: 0.5 g;		
	Ebéd	Köménymag leves (1;) EN: 48.8 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; levesgyöngy (1;3;) EN: 43.1 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 7.1 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.1 g; Zöldborsós pulykatokány (1;) EN: 117.3 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 6.4 g; CK: 0.0 g; FH: 16.1 g; SÓ: 1.2 g; Rizs köret EN: 370.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 77.5 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.9 g; fehér kenyér (1;) EN: 48.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN: 117.3 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 18.6 g; CK: 1.5 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.1 g; Reszelt sajt (1;7;) EN: 77.1 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.6 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 160.0 mg; Tejföl (7;) EN: 41.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 1.0 g; CK: 1.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg; Főtt tészta (1;3;) EN: 371.5 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 66.7 g; CK: 1.5 g; FH: 11.4 g; SÓ: 1.5 g; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Tarhonyaleves (1;3;9;12;) EN: 81.4 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.9 g; Fasírt golyó (1;6;) EN: 241.8 kcal; ZS: 21.3 g; TZS: 2.8 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.5 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.9 g; Sárgaborsó főzelék (1;) EN: 249.6 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 35.8 g; CK: 3.1 g; FH: 13.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Fahéjas almaleves (1;7;) EN: 144.4 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 26.6 g; CK: 21.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Rántott sertésszelet (1;3;) EN: 333.5 kcal; ZS: 21.3 g; TZS: 3.3 g; SZH: 18.7 g; CK: 0.2 g; FH: 15.8 g; SÓ: 1.3 g; Petrezselymes rizs EN: 384.3 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 58.2 g; FH: 7.0 g; SÓ: 4.0 g; Csiki mártás * (3;7;10;12;) EN: 104.2 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.3 g; SZH: 14.9 g; CK: 11.7 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.6 g; CA: 11.0 mg;	Tejfölös karalábé leves (1;3;7;) EN: 90.9 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 9.6 g; CK: 4.1 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 26.2 mg; Serpenyős burgonya lecsókolbásszal (1;3;12;) EN: 401.6 kcal; ZS: 25.1 g; TZS: 7.9 g; SZH: 31.9 g; CK: 0.1 g; FH: 8.7 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;12;) EN: 4.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.2 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.7 g; teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;3;6;7;9;10;) EN: 49.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	
Uzsonna	Zala felvágott EN: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 18.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; SÓ: 0.1 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 99.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 18.9 g; CK: 0.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; Rágórépa EN: 12.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 2.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Kenőmájas (sertés) EN: 43.8 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.3 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.4 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 99.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 18.9 g; CK: 0.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; Paprika EN: 9.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.4 g; FH: 0.4 g;	Magyaros vajkrém (7;) EN: 104.4 kcal; ZS: 10.5 g; TZS: 6.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.7 g; FH: 0.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 15.0 mg; fehér kenyér (1;) EN: 96.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.2 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.6 g; Kaliforniai paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g;	Snidlinges túrókrém (7;) EN: 47.1 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 2.8 g; CK: 1.1 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 28.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;9;10;) EN: 99.6 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 18.9 g; CK: 0.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; Hónapos retek EN: 7.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.1 g; FH: 0.6 g;	Pizzás csiga (1;6;7;) EN: 196.1 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 24.3 g; CK: 1.8 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.2 g; Kivi gyümölcs EN: 52.0 kcal; SZH: 11.3 g; FH: 1.0 g;		

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.