

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
				Tej-, kakaómentes ovi		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
Tízórai	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;	Erdei gyümölcs 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;	Meggyes 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;	Rizs ital EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g; CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g;	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;		
	Olasz felvágott EN: 47.2 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g;	Padlizsánkrem (10;) EN: 60.3 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Tavaszi felvágott EN: 55.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g;	lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;	Házi szárnyaskrém EN: 11.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;		
	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;		
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g; CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;	Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;		
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves (1;9;) EN: 64.2 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.4 g; FH: 7.4 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg;	Fokhagyma krémleves (1;) EN: 119.2 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 14.9 g; CK: 1.7 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	Fahéjas szilvaleves (1;) EN: 86.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 18.8 g; CK: 12.7 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Kertész leves (1;3;9;) EN: 67.2 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.5 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.0 g;	Lencseleves (1;10;) EN: 154.1 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 21.0 g; CK: 1.5 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;		
	Tejben dara TM (1;) EN: 275.8 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 59.8 g; CK: 31.8 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.2 g;	Sertés aprópecsenye EN: 130.2 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 1.6 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 11.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Parajos-halas penne (1;4;) EN: 321.9 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 52.2 g; CK: 3.9 g; FH: 14.6 g; SÓ: 0.9 g;	Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 67.7 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Bazsalikom csirkeragu EN: 94.2 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.3 g; FH: 13.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;		
	Fahéj szórat EN: 120.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.5 g; CK: 29.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Zöldbabfőzelék (1;) EN: 87.0 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 9.6 g; CK: 1.8 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.7 g;		Burgonyafőzelék (1;12;) EN: 232.1 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.6 g; SZH: 36.1 g; CK: 0.1 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.5 g;	Rizs köret EN: 370.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 77.5 g; FH: 9.3 g; SÓ: 0.0 g;		
	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;						
Uzsonna	Petrezselymes margarin EN: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Csirkemell sonka EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g;	Zöldhagymás margarin EN: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SÓ: 0.0 g;	Házi zöldségkrém EN: 21.6 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.8 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.4 g;	Cukkiníkrém EN: 22.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.4 g;		
	vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;	vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;		
		vizes kifli (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;	Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;			