

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		17.hét 2025.04.21.-2025.04.27. Remeteszőlős	
Gasztvital		Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25	
Tízórai		Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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	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 Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:22.5mg 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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	Erdei gyümölcs tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:70.4kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.0g SÓ:0.3g CA:160.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g		
	Ebéd	Paradicsomleves (1;9;) EN:132.6kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:22.8g CK:10.7g FH:2.8g SÓ:0.7g Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:512.9kcal ZS:36.6g TZS:6.9g SZH:25.4g CK:1.2g FH:15.6g SÓ:2.6g Rizi-bizi EN:323.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:58.4g FH:9.0g SÓ:1.2g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:113.7kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:19.3g CK:12.3g FH:1.8g SÓ:0.4g CA:27.0mg Vadas sertés ragu (1;7;9;10;12;) EN:153.2kcal ZS:7.7g TZS:2.6g SZH:9.6g CK:3.6g FH:10.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:222.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:0.0g	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:123.4kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:14.0g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.0g Sertés pörkölt EN:120.4kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SZH:2.2g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:249.7kcal ZS:5.2g TZS:0.5g SZH:35.8g CK:3.1g FH:13.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:92.0kcal ZS:4.7g TZS:0.8g SZH:8.7g CK:1.4g FH:2.1g SÓ:1.1g CA:1.5mg Pirított tökmag EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (1;3;4;) EN:167.1kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:12.5g CK:0.4g FH:7.3g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.0g Csiki mártás * (3;7;10;12;) EN:62.6kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:11.2g CK:8.6g FH:0.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg		
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg 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:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Tepertős pogácsa (1;3;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g	Csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g			