

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
Gasztvital		OVI XI		Budapest			
Tízórai	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
	06.16	06.17	06.18	06.19	06.20		
	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemellsonka EN:27.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.6g Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g 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 Paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g	Karamellás tej (7;) EN:96.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:11.0g CK:11.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	Limonádé EN:22.8kcal SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g Körözött (7;) EN:35.2kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g CA:16.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Hideg tej (7;) EN:73.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:8.0g CK:8.0g FH:5.3g SÓ:0.2g CA:192.0mg Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g 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	Csipkebogyó 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 Főtt virsli P EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kígyóborka EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g		
	Ebéd	Erőleves EN:70.3kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:5.5g CK:2.5g FH:1.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:11.1kcal ZS:0.0g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.2g Húsgombóc (3;) EN:186.9kcal ZS:3.1g TZS:1.0g SZH:27.2g CK:0.0g FH:12.4g SÓ:0.8g Paradicsommártás (1;) EN:166.6kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:20.0g FH:3.1g SÓ:0.6g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:103.4kcal ZS:0.2g SZH:20.2g FH:2.8g SÓ:0.1g Túró rudi (6;7;) EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:157.6kcal ZS:10.3g TZS:1.2g SZH:12.2g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Rántott halrúd (1;4;) EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g Párolt rizs köret EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:123.6kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:6.4g CK:5.6g FH:0.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:136.9kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:21.4g CK:2.2g FH:5.7g SÓ:1.6g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Carbonara spagetti (1;7;) EN:440.6kcal ZS:26.4g TZS:10.1g SZH:35.3g CK:2.4g FH:15.8g SÓ:2.8g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Tojásleves (1;3;) EN:145.6kcal ZS:13.1g TZS:1.8g SZH:3.7g CK:0.0g FH:2.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Zöldfűszeres csirkeapró EN:107.1kcal ZS:3.9g TZS:1.4g SZH:1.5g CK:0.0g FH:15.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:329.0kcal ZS:13.8g TZS:4.3g SZH:32.8g CK:3.8g FH:13.9g SÓ:0.6g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Nektarin EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g		
	Uzsonna	Napraforgós szendvicskrém (7;) EN:61.3kcal ZS:6.2g TZS:3.7g SZH:0.7g CK:0.6g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:14.3mg 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 Hónapos reték EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:54.9kcal ZS:4.3g TZS:2.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.1g CA:3.9mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg 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:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g		