

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		26.hét 2025.06.23.-2025.06.29.	
Gasztvital		OVI XI		Budapest			
Tízórai	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
	06.23	06.24	06.25	06.26	06.27		
	Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:30.9kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:1.0g CK:0.8g FH:1.4g SÓ:0.2g CA:97.8mg 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	Tejeskávé (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g CA:192.0mg Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Limonádé EN:22.8kcal SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:74.7kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:1.5g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.8g CA:15.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g 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	Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros túrókrém (7;) EN:42.0kcal ZS:2.8g TZS:1.7g SZH:0.7g CK:0.6g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:19.5mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g		
	Ebéd	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:84.1kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:12.7g CK:2.9g FH:2.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:236.6kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:29.5g CK:0.7g FH:4.4g SÓ:0.2g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:349.1kcal ZS:23.8g TZS:4.9g SZH:21.5g CK:0.5g FH:12.3g SÓ:1.3g 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 Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:120.8kcal ZS:2.8g TZS:2.3g SZH:21.6g CK:17.3g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sült csirkemell EN:108.4kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Karottás kuszkus (1;) EN:355.6kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:63.5g CK:2.1g FH:11.0g SÓ:0.9g Csalamádé * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g	Reszelt tésztaleves (1;) EN:148.0kcal ZS:9.4g TZS:1.0g SZH:12.9g CK:2.4g FH:2.4g SÓ:0.2g Rakott kelkáposzta (7;) EN:326.4kcal ZS:15.3g TZS:5.2g SZH:31.1g CK:0.7g FH:16.0g SÓ:0.5g CA:0.0mg Nektarin EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Magyaros zöldbableves (1;3;) EN:274.5kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:20.1g CK:2.0g FH:4.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Bakonyi sertésragu (1;7;) EN:468.7kcal ZS:41.4g TZS:6.5g SZH:10.2g CK:1.1g FH:13.3g SÓ:1.1g CA:18.0mg Tészta köret (1;) EN:481.7kcal ZS:20.1g TZS:2.0g SZH:57.6g CK:3.8g FH:13.5g SÓ:0.8g Pite almás 120g (1;3;) EN:125.5kcal ZS:4.7g TZS:2.1g SZH:20.4g CK:7.6g FH:1.4g SÓ:0.0g		
Uzsonna	Pulyka pizzasonka (6;) EN:29.3kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	Kenőmájás EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g CA:107.8mg Margarin EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g		