

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda 15-30-15		27.hét 2025.06.30.-2025.07.06.	
Gasztvital		Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04	
Tízórai	Limonádé diab. * EN: 6.9 kcal; SZH: 1.1 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; Brokkolikrém EN: 57.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Limonádé diab. * EN: 6.9 kcal; SZH: 1.1 g; CK: 0.2 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; Tonhalkrém (4;10;) EN: 105.3 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 3.1 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.2 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Erdei gyümölcs tea * (12;) EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Cukkinikrém 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; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea * EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Körözött (7;) EN: 40.5 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 24.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;		
Ebéd	Sertés gulyás leves D (9;12;) EN: 96.6 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 4.6 g; CK: 0.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Natúr sertésszelet (1;) EN: 120.3 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 0.2 g; Vegyes gyümölcsmártás d * (1;7;) EN: 73.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 1.2 g; SZH: 12.2 g; CK: 2.7 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.5 g; CA: 18.0 mg; Főtt burgonya (12;) EN: 65.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 12.9 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.1 g;	Zöldségleves tésztával (1;9;12;) EN: 78.1 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 12.2 g; CK: 0.4 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Sertéssült EN: 98.2 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.3 g; FH: 12.3 g; SÓ: 0.8 g; Fejttett babfőzelék (1;7;12;) EN: 207.0 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 19.9 g; CK: 2.7 g; FH: 10.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 22.5 mg;	Paradicsomleves * (1;9;) EN: 52.3 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 2.4 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.7 g; Sült csirkecomb EN: 293.3 kcal; ZS: 20.1 g; TZS: 6.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 26.0 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; Bulgur köret (1;) EN: 118.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.0 g; CK: 3.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;) EN: 12.0 kcal; SZH: 2.5 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.3 g;	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN: 82.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.0 g; CK: 2.6 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.9 g; Csirkepörkölt EN: 107.5 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.0 g; FH: 10.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Tökfőzelék * EN: 105.1 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 15.5 g; CK: 2.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.9 g;	Őszibarackkrémleves D * (1;7;) EN: 89.8 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.9 g; CK: 5.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.6 g; CA: 13.5 mg; Fűszerpaprikás sertésragu EN: 124.2 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.3 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Kerti vegyesfőzelék * (1;7;) EN: 91.7 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.6 g; SZH: 12.5 g; CK: 3.9 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 45.0 mg;		
Uzsonna	Baromfi párizsi EN: 40.6 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	Zöldhagymás sajtkrém (7;) EN: 57.2 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 3.1 g; SZH: 2.0 g; CK: 2.0 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 206.8 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 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; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Mátrai csemege szalámi EN: 72.0 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.4 g; margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; Kígyóborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;	Zöldfűszeres kockasajt (7;) EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 63.0 mg; teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 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-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.