

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda tojásmentes ovi		25.hét 2025.06.16.-2025.06.22.	
Gasztvital		Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	
Tízórai	Citromos tea (12;) EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg;	Citromos tea (12;) EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	
	Sajtkrém natúr (7;) EN: 34.8 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 15.0 mg;	Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Ligakrém kapros tm EN: 132.3 kcal; ZS: 14.7 g; TZS: 6.5 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Ligakrém kapros tm EN: 132.3 kcal; ZS: 14.7 g; TZS: 6.5 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Vaniliás túrókrém LM (7;) EN: 40.8 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 1.1 g; SZH: 2.8 g; CK: 2.0 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.0 g; CA: 17.3 mg;	kockasajt (7;) EN: 21.9 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.3 g; CK: 0.9 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 100.6 mg;	
Ebéd	vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	
	Gulyásleves zm (12;) EN: 213.6 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 3.7 g; SZH: 11.0 g; CK: 0.0 g; FH: 9.5 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;	Csontleves tojm,gm (9;12;) EN: 48.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 7.6 g; CK: 0.1 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Rizstejszínes burgonyaleves tm,gm (12;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.6 g; CK: 3.0 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Rizstejszínes burgonyaleves tm,gm (12;) EN: 99.9 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.6 g; CK: 3.0 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Karalábéleves (9;12;) EN: 101.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 15.8 g; CK: 0.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;	Erdei gyümölcskrémleves gm,tm EN: 146.8 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 33.2 g; CK: 24.6 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg;	
Uzsonna	Tejben rizs (7;) EN: 295.1 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 55.2 g; CK: 20.3 g; FH: 9.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 198.0 mg;	Zöldbabfőzelék tm,gm EN: 88.5 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 15.4 g; CK: 1.0 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	Édes-savanyú csirkecomb (10;) EN: 164.3 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.4 g; SZH: 10.6 g; CK: 5.8 g; FH: 8.5 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;	Édes-savanyú csirkecomb (10;) EN: 164.3 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.4 g; SZH: 10.6 g; CK: 5.8 g; FH: 8.5 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;	Kapros halragu tm (4;) EN: 78.7 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.7 g; FH: 8.6 g; SÓ: 0.1 g;	Alma EN: 24.8 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.6 g;	
	Kakaósórat EN: 95.3 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 20.4 g; CK: 20.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g;	Vagdalt EN: 64.1 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	Petrezselymes rizs EN: 297.4 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 54.3 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.3 g;	Petrezselymes rizs EN: 297.4 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 54.3 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.3 g;	Tésztaköret tojm,gm EN: 250.2 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 46.2 g; CK: 2.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g;	Borsodi fokhagymás szelet (12;) EN: 279.9 kcal; ZS: 18.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 10.6 g; CK: 1.3 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	
	Zsemle fél db (1;) EN: 62.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;	Zsemle fél db (1;) EN: 62.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;	Maróni gesztenyerúd 20g	Maróni gesztenyerúd 20g		Tört burgonya (12;) EN: 235.0 kcal; ZS: 0.5 g; SZH: 46.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 2.0 g;	
	Csemege turista szalámi EN: 69.0 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g;	Szendvicsskrém felvágottból gm,tm EN: 86.5 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.2 g;	Natúr joghurt (7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.8 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 180.0 mg;	Natúr joghurt (7;) EN: 82.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.8 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 180.0 mg;	Tavaszi felvágott EN: 69.3 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.2 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g;	Szendvicssonka EN: 24.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.4 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g;	
	Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	Soproni felvágott EN: 46.4 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g;	Soproni felvágott EN: 46.4 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.4 g;	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	
	Kígyóborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;				Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Jégcsapretek EN: 2.3 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 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-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.