

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda Olajosmagmentes		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 EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g;	Vaníliás tej (7;) EN: 113.3 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 15.2 g; CK: 13.7 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;	Limonádé EN: 27.3 kcal; SZH: 6.1 g; CK: 5.2 g; FH: 0.1 g;	Tej 2dl (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;	Citromos tea EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;		
	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;	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 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;	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;	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;		
	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;
Ebéd	Sertés gulyás leves (9;12;) EN: 164.2 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 19.8 g; CK: 0.2 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;	Zöldségleves (9;12;) EN: 56.3 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 7.3 g; CK: 1.1 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.5 g;	Paradicsomleves (9;) EN: 155.1 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 32.3 g; CK: 13.8 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.7 g;	Magyaros reszeltészta leves (9;12;) EN: 58.1 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.0 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Őszibarackkrémleves (7;) EN: 142.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 35.0 g; CK: 19.0 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;		
	Tejben dara kukoricadarából (7;) EN: 223.9 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 39.5 g; CK: 21.0 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 270.0 mg;	Sertéssült EN: 98.2 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.3 g; FH: 12.3 g; SÓ: 0.8 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;	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;	Zöldséges sertésrizseshús EN: 311.3 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 1.1 g; SZH: 51.1 g; CK: 0.0 g; FH: 14.8 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;		
	Kakaó szórát EN: 81.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.3 g; CK: 18.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Fejlett babfőzelék (7;12;) EN: 214.1 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 2.0 g; SZH: 27.1 g; CK: 2.1 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.8 g; CA: 22.5 mg;	Kukoricás rizs EN: 315.4 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.7 g; SZH: 58.8 g; CK: 2.5 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.2 g;	Tökfőzelék (7;) EN: 152.0 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 2.5 g; SZH: 17.6 g; CK: 2.9 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;			
	alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;		Csemege uborka * (10;12;) EN: 4.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.2 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.7 g;				
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;	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;	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;	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;	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;		
	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;	margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;	Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;		
	Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; FH: 0.4 g;	Paprika EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;	Gluténmentes kenyér EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g; CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;	Kígyóuborka EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;		