

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI X		45.hét 2025.11.03.-2025.11.09.	
Gasztvital		Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07	
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg	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	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	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	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		
	Gouda sajt (3;7;) EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g CA:240.0mg	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg	Sajtkrém karfiolkrém (7;) EN:26.1kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:77.5mg	Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg	Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g		
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	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	Ketchup EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.2g SÓ:0.3g		
	Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g		Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g		
Ebéd	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;) EN:174.6kcal ZS:9.6g TZS:4.2g SZH:10.7g CK:2.2g FH:11.0g SÓ:0.2g CA:27.0mg	Árpagyöngyleves (1;) EN:139.5kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:14.4g CK:3.1g FH:2.5g SÓ:1.0g	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	Csontleves EN:36.7kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:5.7g CK:2.4g FH:1.6g SÓ:0.2g	Karalábékrémleves (1;7;) EN:74.4kcal ZS:4.2g TZS:2.4g SZH:6.3g CK:2.8g FH:2.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg		
	Gránátos kocka (1;12;) EN:558.4kcal ZS:19.7g TZS:2.2g SZH:78.6g CK:3.2g FH:13.6g SÓ:1.3g	Sertés sült EN:330.0kcal ZS:27.4g TZS:5.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:0.2g	Lecsós pulykaragu EN:76.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:2.0g CK:0.0g FH:10.8g SÓ:0.2g	Levesbetét tészta (1;) EN:11.1kcal ZS:0.0g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.2g	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		
	Csemege uborka * (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Parajfőzelék (1;7;) EN:214.1kcal ZS:10.0g TZS:1.5g SZH:22.8g CK:2.0g FH:6.4g SÓ:0.3g CA:48.0mg	Tarhonya (1;) EN:325.8kcal ZS:6.4g TZS:0.8g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.1g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g	Eszterházy sertésragu (1;7;9;10;) EN:115.5kcal ZS:4.1g TZS:1.9g SZH:7.0g CK:1.9g FH:11.4g SÓ:0.8g 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	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:418.4kcal ZS:23.5g TZS:2.5g SZH:40.9g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:0.2g	Kuszkusz köret (1;) EN:525.6kcal ZS:20.4g TZS:2.4g SZH:71.1g CK:2.9g FH:12.9g SÓ:0.9g		
				Csalamádé * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g	Narancs EN:34.9kcal SZH:7.2g FH:0.5g		
				Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g			
Uzsonna	Kenőmájás EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:192.0kcal ZS:10.5g TZS:5.5g SZH:20.5g CK:0.9g FH:3.9g SÓ:0.9g	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:195.8kcal ZS:17.8g TZS:6.8g SZH:2.5g CK:1.9g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:22.5mg	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg		
	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		Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	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		
	Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g		Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Kápia paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g			
			Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g				
Napi összesítés	EN: 1338.2 kcal; ZS: 47.3 g; TZS: 16.1 g; SZH: 173.5 g; CK: 15.7 g; FH: 52.6 g; SÓ: 5.3 g; CA: 471.0 mg;	EN: 1196.0 kcal; ZS: 60.9 g; TZS: 15.5 g; SZH: 112.8 g; CK: 9.4 g; FH: 47.5 g; SÓ: 3.9 g; CA: 72.0 mg;	EN: 1135.7 kcal; ZS: 37.8 g; TZS: 7.7 g; SZH: 155.4 g; CK: 12.8 g; FH: 39.8 g; SÓ: 4.8 g; CA: 77.5 mg;	EN: 1923.1 kcal; ZS: 113.2 g; TZS: 24.8 g; SZH: 169.0 g; CK: 21.8 g; FH: 49.7 g; SÓ: 5.9 g; CA: 264.2 mg;	EN: 1280.8 kcal; ZS: 43.9 g; TZS: 13.4 g; SZH: 168.5 g; CK: 26.7 g; FH: 45.1 g; SÓ: 5.4 g; CA: 125.0 mg;		