

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		49.hét 2025.12.01.-2025.12.07.	
Gasztvital		Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05	
Tízórai	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Házi csirkemájkrém (7;) EN:38.4kcal ZS:2.5g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:59.0kcal ZS:5.7g TZS:3.0g SZH:1.2g CK:0.6g FH:0.6g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:75.4kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:5.6g FH:1.5g SÓ:0.1g	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g		
	Ebéd	Lencsegulyás leves sertéshússal (1;3;) EN:200.5kcal ZS:8.2g TZS:1.4g SZH:17.4g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:0.3g Tejben dara (1;7;) EN:245.2kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:43.2g CK:14.0g FH:10.4g SÓ:0.2g Kakaó szórat EN:110.6kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:17.6g CK:15.6g FH:2.6g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.1g	Zöldbableves (1;) EN:104.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:11.5g CK:1.6g FH:3.0g SÓ:0.2g Eszterházy csirkeragu (1;7;9;10;) EN:201.9kcal ZS:11.2g TZS:4.2g SZH:8.1g CK:2.6g FH:15.1g SÓ:0.4g Spagetti tészta (1;) EN:267.4kcal ZS:7.3g TZS:0.9g SZH:43.0g CK:2.1g FH:7.5g SÓ:0.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Reszelttészta leves (1;) EN:107.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:13.1g CK:2.9g FH:2.4g SÓ:0.3g Fasírt golyó (1;6;) EN:183.8kcal ZS:14.9g TZS:2.1g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Paradicsomos káposzta (1;) EN:172.0kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:18.4g CK:7.5g FH:4.5g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.1g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:113.2kcal ZS:7.7g TZS:2.4g SZH:9.1g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Zöldséges rizseshús szárnyashússal EN:525.1kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:90.6g CK:2.5g FH:23.6g SÓ:0.2g Narancs EN:57.4kcal SZH:11.9g FH:0.8g	Daragaluska leves (1;3;) EN:112.0kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:10.4g CK:2.0g FH:5.0g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:117.0kcal ZS:6.5g TZS:1.4g SZH:2.4g CK:0.2g FH:11.0g SÓ:0.3g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.1kcal ZS:9.8g TZS:3.7g SZH:36.7g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:52.6kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.7g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.1g	
Uzsonna	Soproni felvágott EN:46.4kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Rágórépa EN:16.0kcal ZS:0.0g SZH:3.3g FH:0.5g SÓ:0.0g	Csokis párna (1;7;) EN:225.5kcal ZS:13.4g TZS:6.0g SZH:22.5g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.3g	Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:40.8kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:3.3g CK:3.2g FH:2.6g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g		