

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		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	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g	Erdei gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g	
	Natúr vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g	Lapka sajt (7;) EN:1.4kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.0g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	
	Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	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 kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		
Ebéd	Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	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	Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g		
		Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g					
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;) EN:134.5kcal ZS:8.3g TZS:3.2g SZH:7.3g CK:2.1g FH:7.2g SÓ:19.8g	Südtök krémleves (1;7;12;) EN:146.4kcal ZS:5.3g TZS:3.3g SZH:21.5g CK:9.2g FH:2.5g SÓ:0.0g	Őszibarackleves (1;7;) EN:118.8kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:21.8g CK:15.7g FH:1.7g SÓ:0.4g	Őszibarackleves (1;7;) EN:118.8kcal ZS:2.9g TZS:1.9g SZH:21.8g CK:15.7g FH:1.7g SÓ:0.4g	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;) EN:160.1kcal ZS:8.2g TZS:3.5g SZH:11.5g CK:2.7g FH:9.1g SÓ:1.9g	Paradicsomleves (1;9;) EN:135.2kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:23.1g CK:9.2g FH:2.9g SÓ:0.7g	
	Tejben dara (1;7;) EN:205.7kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:35.5g CK:17.7g FH:8.7g SÓ:0.2g	Pirított tökmag EN:81.2kcal ZS:6.9g TZS:1.3g SZH:2.7g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.0g	Sajtos halfilé (4;7;) EN:72.9kcal ZS:4.4g TZS:1.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:8.1g SÓ:1.0g	Sajtos halfilé (4;7;) EN:72.9kcal ZS:4.4g TZS:1.3g SZH:0.1g CK:0.0g FH:8.1g SÓ:1.0g	Főtt virsli EN:159.0kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:1.6g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.3g	Zöldséges bulgur szárnyashússal (1;) EN:327.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:49.2g CK:6.7g FH:21.2g SÓ:1.0g	
	Kakaó szórat EN:81.6kcal ZS:0.4g TZS:0.3g SZH:18.3g CK:18.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Sertés pörkölt EN:120.4kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SZH:2.2g FH:11.2g SÓ:1.0g	Párolt rizs 1/2 adag EN:764.2kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:61.4g FH:5.0g SÓ:1.0g	Párolt rizs 1/2 adag EN:764.2kcal ZS:2.5g TZS:0.3g SZH:61.4g FH:5.0g SÓ:1.0g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:200.1kcal ZS:2.2g TZS:1.2g SZH:35.9g CK:0.5g FH:5.3g SÓ:0.0g	Mongol saláta * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	
Uzsonna	Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	Főtt tészta (1;) EN:222.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:0.0g	Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:227.9kcal ZS:14.0g TZS:2.5g SZH:20.1g CK:12.4g FH:3.1g SÓ:0.6g	Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:227.9kcal ZS:14.0g TZS:2.5g SZH:20.1g CK:12.4g FH:3.1g SÓ:0.6g	teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Mikulás (6;7;)	
		Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g			alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	
		Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g					
Uzsonna	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g	Csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g	Padlizsánkrém (7;) EN:76.0kcal ZS:6.9g TZS:4.3g SZH:2.4g CK:0.8g FH:1.1g SÓ:0.8g	Ivó joghurt kajszis (7;) EN:96.3kcal ZS:2.5g TZS:1.8g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g	
	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Banán EN:63.0kcal SZH:14.5g FH:0.8g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g		Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Császár zsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g		
Uzsonna			Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g			