

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		50.hét 2025.12.08.-2025.12.14.		
Gasztvital		Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Tízórai	Meggyes 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	Téli fűszeres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Citromos 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		
	Csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g	Mákos búrkifli (1;7;) EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Főtt virsli EN:159.0kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:1.6g CK:0.2g FH:7.2g SÓ:1.3g	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:0.1g	Körözött (7;) EN:48.9kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.2g FH:3.9g SÓ:0.7g	Kakaós 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		
	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.0g	fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g 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			
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.0g		Mustár (10;) EN:13.3kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.3g					
Reszelt sárgarépa EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g								
Ebéd	Húsgaluska leves (sertés) (1;3;) EN:181.3kcal ZS:7.7g TZS:2.6g SZH:20.0g CK:1.8g FH:7.8g SÓ:0.4g	Téli Zöldségleves (1;9;) EN:64.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:8.5g CK:0.9g FH:2.0g SÓ:0.9g	Zöldségkrémleves (1;7;) EN:54.5kcal ZS:2.6g TZS:0.7g SZH:7.8g CK:1.3g FH:1.7g SÓ:1.5g	Zöldségleves tésztával (1;9;12;) EN:78.3kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:12.3g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.9g	Tojásleves (1;3;) EN:39.9kcal ZS:2.9g TZS:0.2g SZH:2.2g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.7g	Karfiolleves (1;) EN:80.4kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:6.5g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.0g		
	Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN:465.5kcal ZS:12.3g TZS:2.2g SZH:76.7g CK:39.3g FH:11.6g SÓ:1.1g	Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;3;6;) EN:129.0kcal ZS:10.6g TZS:2.6g SZH:2.5g CK:0.4g FH:5.5g SÓ:1.1g	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	Párolt csirkemell EN:72.5kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:0.7g CK:0.4g FH:12.9g SÓ:1.8g	Savanyú vetrece (1;7;10;) EN:177.0kcal ZS:12.6g TZS:4.6g SZH:4.4g CK:0.4g FH:10.5g SÓ:0.6g	Paprikás burgonya kolbásszal (12;) EN:324.0kcal ZS:15.2g TZS:4.7g SZH:35.4g CK:0.3g FH:7.4g SÓ:1.0g		
	alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:249.6kcal ZS:5.2g TZS:0.5g SZH:35.8g CK:3.1g FH:13.8g SÓ:0.0g	Húsos szarvacska (1;) EN:374.2kcal ZS:12.8g TZS:3.7g SZH:48.1g CK:2.6g FH:16.1g SÓ:1.0g	Meggy mártás (1;7;) EN:150.3kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:26.5g CK:23.8g FH:1.8g SÓ:0.5g	Rizs köret EN:370.9kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.0g	Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g		
		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	Reszelt sajt (1;7;) EN:112.3kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.0g CK:0.6g FH:7.7g SÓ:0.4g	Pirított dara (1;) EN:336.8kcal ZS:4.1g TZS:0.8g SZH:65.7g FH:8.5g SÓ:0.3g	alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	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		
						Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g		
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	Petrezselymes tojáskrém (3;7;) EN:84.0kcal ZS:7.5g TZS:4.1g SZH:1.0g CK:0.3g FH:3.1g SÓ:0.1g	Lenmagos vajkrém (7;) EN:39.3kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:0.1g	Kenőmájás (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g	Reszelt sajt (1;7;) EN:56.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.0g CK:0.3g FH:3.8g SÓ:0.2g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g		
	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	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 kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.0g	margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g		
		Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g FH:4.9g SÓ:0.0g			

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Uzsonna					Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g		