

ÉTLAP			info@gasztvital.hu gasztvital.hu			Óvoda OVI X			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			Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g			Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g			Tejescsok (1;7;) EN:88.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:5.5g SÓ:0.2g			Málna tea EN:30.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g			Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g			Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g					
			Olasz felvágott EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g			Házi sertéssülthúskrém (7;) EN:54.9kcal ZS:4.3g TZS:2.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.1g			Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g			Magyaros túrókrém (7;) EN:50.4kcal ZS:3.3g TZS:2.0g SZH:0.8g CK:0.7g FH:3.9g SÓ:0.1g			Gépsonka EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g			Sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g					
			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			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			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			teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g					
			Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g			Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g						Póréhagyma EN:14.3kcal ZS:0.1g SZH:2.6g FH: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			Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g					
			Kápia paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.8g FH:1.1g												Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g								
Ebéd			Májgombóc leves (1;3;) EN:66.1kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:10.0g CK:1.7g FH:3.8g SÓ:0.9g			Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g			Tejfőlék karfiolleves (1;3;7;) EN:84.4kcal ZS:5.4g TZS:2.5g SZH:5.3g CK:1.8g FH:3.1g SÓ:0.7g			Tarhonyaleves (1;12;) EN:185.0kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:20.6g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:1.0g			Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:140.8kcal ZS:3.4g TZS:2.6g SZH:25.0g CK:20.7g FH:1.7g SÓ:0.9g			Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g					
			Káposztás kocka (1;) EN:492.0kcal ZS:10.9g TZS:1.3g SZH:82.1g CK:9.1g FH:15.8g SÓ:1.3g			Sertés vagdalt (1;3;) EN:349.1kcal ZS:23.8g TZS:4.9g SZH:21.5g CK:0.5g FH:12.3g SÓ:1.3g			Sült csirkecomb filé EN:253.1kcal ZS:10.3g TZS:2.5g SZH:0.9g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:2.3g			Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g			Sertés pörkölt EN:145.2kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:3.8g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:0.7g			Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g					
			teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g			Sárgaborsófőzelék (1;) EN:378.5kcal ZS:16.9g TZS:4.0g SZH:40.2g CK:3.1g FH:15.2g SÓ:0.4g			Bulgur köret (1;) EN:364.5kcal ZS:10.8g TZS:1.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.6g			Paradicsomos káposzta (1;) EN:193.1kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:32.6g CK:8.0g FH:5.6g SÓ:0.3g			Párolt rizs köret EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g			Burgonyapüré (7;12;) EN:313.0kcal ZS:8.9g TZS:5.1g SZH:44.4g CK:7.6g FH:10.0g SÓ:1.1g					
			Banán EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g			Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g			Csemege uborka * (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g			Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g			Mongol saláta * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g			Őszibarackbefőtt EN:32.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.7g CK:7.9g FH:0.3g SÓ:0.0g					
									Mandarin EN:38.3kcal SZH:8.3g FH:0.6g														
Uzsonna			Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g			Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g			Marha párizsi EN:48.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g			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			Rácsos túrós táska			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					
			Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g			Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g			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											
									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											
									Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g														

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Napközi étkezés	EN: 1210.4 kcal; ZS: 27.1 g; TZS: 6.3 g; SZH: 193.1 g; CK: 21.1 g; FH: 43.5 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1426.0 kcal; ZS: 63.7 g; TZS: 23.4 g; SZH: 156.5 g; CK: 38.7 g; FH: 51.1 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1282.9 kcal; ZS: 48.3 g; TZS: 16.9 g; SZH: 141.0 g; CK: 25.1 g; FH: 70.4 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 1107.1 kcal; ZS: 37.2 g; TZS: 13.7 g; SZH: 146.7 g; CK: 17.4 g; FH: 41.9 g; SÓ: 5.1 g;	EN: 926.0 kcal; ZS: 19.8 g; TZS: 7.5 g; SZH: 143.8 g; CK: 30.3 g; FH: 40.7 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 1524.0 kcal; ZS: 79.0 g; TZS: 19.2 g; SZH: 159.8 g; CK: 42.5 g; FH: 38.6 g; SÓ: 5.3 g;	