

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		52.hét 2025.12.22.-2025.12.28.	
Gasztvital		Hétfő 12.22	Kedd 12.23	Szerda 12.24	Csütörtök 12.25	Péntek 12.26	
Tízórai	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcs tea (12;) EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g					
	Baromfipárizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g	Házi húskrém EN:79.3kcal ZS:7.0g TZS:1.4g SZH:0.2g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.2g					
	félbarna kenyér (1;) EN:132.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:25.9g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.0g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g					
	Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g						
Ebéd	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:93.6kcal ZS:4.2g TZS:0.7g SZH:9.5g CK:0.2g FH:4.1g SÓ:0.0g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:203.1kcal ZS:9.8g TZS:3.3g SZH:23.1g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:0.5g					
	Sült csirkecomb EN:381.6kcal ZS:26.6g TZS:8.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:32.9g SÓ:1.3g	Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:183.8kcal ZS:12.5g TZS:3.0g SZH:13.7g CK:1.9g FH:3.8g SÓ:0.3g					
	Tört burgonya (12;) EN:229.4kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:0.2g	Vagdalt (1;3;6;7;10;) EN:209.2kcal ZS:13.1g TZS:3.4g SZH:12.4g CK:0.5g FH:9.9g SÓ:0.3g					
	Barack befőtt EN:27.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:6.6g FH:0.2g	Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g					
Uzsonna	Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Főtt tojás (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g					
	Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g					
		Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g					
		Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g					