ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
OVI X

12.hét 2026.03.16.-2026.03.22.

GasztroVitál

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Tízórai	**Barackos tea** EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g **Magyaros vajkrém (7;)** EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ: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 **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	**Citromos tea** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Házi csirkemájkrém** EN:111.6kcal ZS:11.2g TZS:5.7g SZH:0.2g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.2g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	**Gyümölcs tea (12;)** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Medvehagymás túrókrém (7;)** EN:49.0kcal ZS:2.9g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:4.5g SÓ:0.0g **Rozsos kenyér (1;)** EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.0g	**Karamellás tej (7;)** EN:86.8kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:10.0g CK:10.0g FH:5.9g SÓ:0.2g **Fűszeres csicseriborsókrém (7;10;)** EN:116.6kcal ZS:4.3g TZS:2.0g SZH:12.0g CK:0.8g FH:5.4g 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 **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	**Hideg tej (7;)** EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g **Méz** EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g **Vaj (7;)** EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH: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
Ebéd	**Palócleves (sertés) (1;7;12;)** EN:231.3kcal ZS:13.9g TZS:5.2g SZH:14.7g CK:1.6g FH:10.4g SÓ:0.6g **Tejföl (7;)** EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g **Tehéntúró (7;)** EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g **Fodros nagykocka (1;)** EN:490.7kcal ZS:19.7g TZS:2.3g SZH:65.7g CK:4.0g FH:12.6g SÓ:0.8g **Rozsoskenyér (1;)** EN:67.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.1g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.5g **Mandarin** EN:38.3kcal SZH:8.3g FH:0.6g	**Paradicsomleves (1;)** EN:167.7kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:28.0g CK:5.5g FH:4.7g SÓ:0.2g **Rántott csirkemell (1;)** EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g **Burgonyapüré (7;12;)** EN:313.0kcal ZS:8.9g TZS:5.1g SZH:44.4g CK:7.6g FH:10.0g SÓ:1.1g **Káposztasaláta * (10;12;)** EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.5g FH:1.3g SÓ:0.5g	**Tojásleves (1;3;)** EN:145.6kcal ZS:13.1g TZS:1.8g SZH:3.7g CK:0.0g FH:2.9g SÓ:0.7g **Sült virsli** EN:115.2kcal ZS:9.0g TZS:1.3g SZH:1.8g CK:0.2g FH:6.6g SÓ:1.3g **Brokkolifőzelék (1;7;)** EN:124.1kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:14.1g CK:6.5g FH:4.0g SÓ:0.9g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g **Banán** EN:84.0kcal SZH:19.4g FH:1.0g	**Zöldségleves csigatésztával (1;3;)** EN:112.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:16.4g CK:1.8g FH:4.3g SÓ:0.9g **Főtt sertéskaraj** EN:213.4kcal ZS:15.7g TZS:3.5g SZH:0.3g CK:0.0g FH:16.8g SÓ:1.1g **Meggymártás (1;7;)** EN:178.8kcal ZS:3.7g TZS:3.0g SZH:34.3g CK:31.5g FH:1.7g SÓ:0.2g **Főtt burgonya 1/2 (12;)** EN:103.4kcal ZS:0.2g SZH:20.2g FH:2.8g SÓ:0.1g **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	**Sóskakrémleves (1;7;)** EN:131.2kcal ZS:5.3g TZS:1.1g SZH:17.6g CK:11.1g FH:2.2g SÓ:0.9g **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 **Pincepörkölt (sertés) (12;)** EN:607.3kcal ZS:33.0g TZS:6.9g SZH:51.8g CK:0.4g FH:19.5g SÓ:0.9g **Csalamádé * (10;12;)** EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g
Uzsonna	**Csirkemellsonka** EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	**Poharas tej (7;)** EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g **Kakaós csiga (1;7;)** EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g	**Mozzarella (7;)** EN:98.1kcal ZS:7.5g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:0.4g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **Zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g **Hónapos retek** EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	**Marha párizsi** EN:48.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	**Korpás pogácsa (1;3;7;)** EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g **Alma** EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Napi összesítés	EN: 1367.3 kcal; ZS: 54.5 g; TZS: 19.8 g; SZH: 172.6 g; CK: 17.5 g; FH: 44.4 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1772.5 kcal; ZS: 92.3 g; TZS: 25.7 g; SZH: 176.0 g; CK: 37.8 g; FH: 53.3 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1005.9 kcal; ZS: 41.3 g; TZS: 11.9 g; SZH: 119.9 g; CK: 11.0 g; FH: 40.1 g; SÓ: 4.4 g;	EN: 1285.6 kcal; ZS: 42.3 g; TZS: 17.7 g; SZH: 165.7 g; CK: 55.1 g; FH: 52.1 g; SÓ: 4.6 g;	EN: 1405.3 kcal; ZS: 64.3 g; TZS: 19.8 g; SZH: 162.1 g; CK: 34.2 g; FH: 39.2 g; SÓ: 5.1 g;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kálcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Nyomtatva: 2026.02.02. 5:29