

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI X		13.hét 2026.03.23.-2026.03.29.	
Gasztvital		Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tojáskrém (3;7;) EN:53.7kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.3g FH:3.5g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g 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 Barack lekvár EN:36.5kcal SZH:8.7g CK:7.7g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH: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	Barackos tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:195.8kcal ZS:17.8g TZS:6.8g SZH:2.5g CK:1.9g FH:5.9g SÓ:0.8g 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 Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Kakaó (7;) EN:97.5kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:6.8g SÓ:0.2g 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	Hideg tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:48.5kcal ZS:3.0g TZS:2.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:4.3g SÓ:0.0g 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		
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:316.2kcal ZS:17.4g TZS:4.8g SZH:23.3g CK:2.9g FH:14.9g SÓ:1.5g Metélt tészta (1;) EN:307.9kcal ZS:10.5g TZS:1.5g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.7g Mák szórat EN:139.5kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.0g FH:3.1g Alma EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:185.0kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:20.6g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:1.0g Csirke vagdalt (1;6;) EN:294.4kcal ZS:22.7g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.9g FH:9.9g SÓ:1.6g Sárgarépa főzelék (1;7;) EN:178.6kcal ZS:7.5g TZS:2.3g SZH:23.8g CK:10.3g FH:3.7g SÓ:1.0g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Mandarin EN:38.3kcal SZH:8.3g FH:0.6g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:1.0g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Pulykapörkölt EN:116.8kcal ZS:6.8g TZS:1.4g SZH:2.6g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:1.0g Bulgur köret (1;) EN:364.5kcal ZS:10.8g TZS:1.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.6g Vitamin saláta EN:34.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:4.5g FH:0.7g SÓ:0.8g	Orjaleves (1;) EN:69.6kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:8.4g CK:2.2g FH:3.8g SÓ:1.9g Levesbetét tészta (1;) EN:11.1kcal ZS:0.0g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.2g Sertés aprópecsenye EN:175.0kcal ZS:13.9g TZS:3.7g SZH:3.4g CK:0.0g FH:8.7g SÓ:1.1g Sárgaborsófőzelék (1;) EN:378.5kcal ZS:16.9g TZS:4.0g SZH:40.2g CK:3.1g FH:15.2g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:134.9kcal ZS:1.9g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:21.5g FH:1.5g SÓ:0.4g Majorannás pulykaragu (7;) EN:107.6kcal ZS:4.3g TZS:2.4g SZH:2.2g CK:0.5g FH:14.8g SÓ:1.2g Petrezselymes burgonya (12;) EN:399.7kcal ZS:23.5g TZS:2.5g SZH:37.2g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.2g 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	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.0g	Diákcsemege szalámi EN:85.0kcal ZS:8.1g TZS:3.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.6g 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 Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Ivóoghurt epres (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:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	Gépsonka EN:29.3kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g 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 Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Kockasajt, natúr (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g		
Napi összesítés	EN: 1229.6 kcal; ZS: 45.9 g; TZS: 13.1 g; SZH: 153.2 g; CK: 23.8 g; FH: 46.2 g; SÓ: 3.5 g;	EN: 1346.1 kcal; ZS: 62.5 g; TZS: 18.1 g; SZH: 155.7 g; CK: 28.8 g; FH: 37.6 g; SÓ: 6.0 g;	EN: 1316.2 kcal; ZS: 50.1 g; TZS: 15.9 g; SZH: 163.4 g; CK: 39.0 g; FH: 49.0 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1340.7 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 22.1 g; SZH: 156.5 g; CK: 28.9 g; FH: 53.7 g; SÓ: 5.9 g;	EN: 1217.8 kcal; ZS: 48.2 g; TZS: 18.6 g; SZH: 138.9 g; CK: 36.7 g; FH: 49.4 g; SÓ: 4.6 g;		