

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		10.hét 2026.03.02.-2026.03.08.	
Gasztvital		Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06	
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Natúr vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg 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 CA:0.0mg Kápia paprika EN:6.0kcal Zs:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Vaníliás túrókrém (7;) EN:46.7kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:5.7g CK:5.2g FH:2.8g SÓ:0.0g CA:12.0mg fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:36.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.4g SÓ:0.3g CA:115.9mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Vaníliás tej (7;) EN:113.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.3g CK:13.7g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Erdei gyümölcs tea EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:75.8kcal ZS:5.9g TZS:2.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:5.3g SÓ:0.4g CA:7.5mg Teljeskiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg		
Ebéd	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:90.1kcal ZS:4.4g TZS:1.5g SZH:5.1g CK:0.8g FH:7.1g SÓ:0.2g CA:7.2mg Tejberizs (7;) EN:263.2kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:49.0g CK:18.0g FH:10.3g SÓ:0.7g CA:240.0mg Kakaó szórát EN:81.6kcal ZS:0.4g TZS:0.3g SZH:18.3g CK:18.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:85.0kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:15.8g CK:1.7g FH:2.9g SÓ:1.5g CA:0.0mg Köményes sertéssült EN:95.1kcal ZS:3.9g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:0.1g FH:12.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:249.6kcal ZS:5.2g TZS:0.5g SZH:35.8g CK:3.1g FH:13.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Almakrémleves (1;7;) EN:117.7kcal ZS:1.5g TZS:0.8g SZH:23.8g CK:15.1g FH:1.7g SÓ:0.4g CA:21.0mg Sertés pörkölt EN:144.2kcal ZS:8.0g TZS:1.8g SZH:2.2g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg Tarhonya (1;) EN:257.2kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Cékla saláta * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Hamis gulyásleves (1;9;12;) EN:139.3kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:15.4g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.6g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:56.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Parajfőzelék (1;7;) EN:70.1kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:8.9g CK:1.5g FH:3.9g SÓ:0.7g CA:36.0mg 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 Narancs EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:7.8g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldborsóleves vajas galuskával D (1;3;) EN:110.3kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:8.6g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Vadas pulykaragu (1;7;10;) EN:148.3kcal ZS:7.9g TZS:2.4g SZH:7.3g CK:2.6g FH:11.6g SÓ:0.4g CA:9.4mg Bulgur köret (1;) EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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 CA:0.0mg		
Uzsonna	Olasz felvágott EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg 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	Trappista sajt (7;) EN:101.1kcal ZS:7.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.7g SÓ:0.4g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Csirkemell sonka EN:18.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g 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	Kenőmájás (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Sajtos zsemle (1;7;) EN:146.0kcal ZS:2.4g TZS:0.9g SZH:26.5g CK:0.6g FH:3.9g SÓ:0.7g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg		
Napi összesítés	EN: 1042.8 kcal; ZS: 25.4 g; TZS: 12.2 g; SZH: 161.5 g; CK: 39.4 g; FH: 40.3 g; SÓ: 3.6 g; CA: 494.7 mg;	EN: 1126.8 kcal; ZS: 27.6 g; TZS: 10.7 g; SZH: 154.5 g; CK: 14.7 g; FH: 60.2 g; SÓ: 4.7 g; CA: 492.0 mg;	EN: 1011.7 kcal; ZS: 25.2 g; TZS: 8.3 g; SZH: 149.2 g; CK: 21.6 g; FH: 45.7 g; SÓ: 5.2 g; CA: 376.9 mg;	EN: 991.4 kcal; ZS: 34.4 g; TZS: 14.6 g; SZH: 131.6 g; CK: 28.0 g; FH: 34.5 g; SÓ: 3.7 g; CA: 278.5 mg;	EN: 999.8 kcal; ZS: 37.1 g; TZS: 11.0 g; SZH: 127.7 g; CK: 26.0 g; FH: 38.8 g; SÓ: 2.7 g; CA: 16.9 mg;		