

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	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sárgaborsókrém (7;) EN:38.9kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:5.4g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Vaníliás tej (7;) EN:173.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g 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	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:36.7kcal ZS:2.2g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.1g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g		
Ebéd	Almakrémleves (1;7;) EN:117.7kcal ZS:1.5g TZS:0.8g SZH:23.8g CK:15.1g FH:1.7g SÓ:0.4g Rántott halrúd (1;4;) EN:259.4kcal ZS:19.9g TZS:2.1g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g Párolt rizs EN:303.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:62.4g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g Cékla * (10;) EN:16.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.0g CK:1.9g FH:0.7g SÓ:0.4g	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:67.3kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:2.0g FH:2.3g SÓ:1.5g Húsgombóc (3;) EN:177.0kcal ZS:8.3g TZS:2.9g SZH:16.2g CK:0.2g FH:9.4g SÓ:0.8g Paradicsommártás (1;9;) EN:118.1kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:25.3g CK:13.9g FH:2.4g SÓ:0.8g Főtt burgonya (12;) EN:130.9kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:22.1g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.5g	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 Morzás nudli (1;3;) EN:490.1kcal ZS:3.9g TZS:0.3g SZH:77.1g CK:0.3g FH:11.7g SÓ:3.0g Fahéjszórat EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Zöldséges árpagyöngy (1;) EN:291.7kcal ZS:1.3g TZS:0.2g SZH:61.4g CK:3.0g FH:8.1g SÓ:0.4g Bakonyiszárnyasragu (1;) EN:130.8kcal ZS:7.7g TZS:1.5g SZH:5.3g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g Narancs EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:4.6g FH:0.4g SÓ:0.0g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:113.5kcal ZS:2.5g TZS:0.4g SZH:18.0g CK:2.7g FH:3.1g SÓ:0.9g Sertéspörkölt (1;) EN:185.0kcal ZS:12.5g TZS:2.2g SZH:3.8g CK:0.3g FH:12.8g SÓ:1.2g Édeskáposzta főzelék (1;7;) EN:138.4kcal ZS:4.9g TZS:1.1g SZH:18.2g CK:3.0g FH:5.0g SÓ:3.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g 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		
Uzsonna	Pulykamell sonka (1;) margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g 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	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.6g	Házi szárnyasmájkrém (7;) EN:67.6kcal ZS:5.5g TZS:3.2g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g 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	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Sajtos croissant (1;3;7;) EN:180.5kcal ZS:9.1g TZS:5.0g SZH:20.7g CK:2.5g FH:3.6g SÓ:0.3g		