

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda ÓVODA		22.hét 2025.05.26.-2025.06.01.	
Gasztvital		Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30	
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tökmagos vajkrém (7;) EN:75.0kcal ZS:6.7g TZS:2.2g SZH:2.1g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:3.0mg Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Tej 1,5% (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Csokoládés gabonagyógyó (1;6;7;) EN:75.4kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:5.6g FH:1.5g SÓ:0.1g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gyümölcsjoghurt (7;) EN:76.3kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:142.5mg Egyenes kifli (1;7;)	Vaníliás tej (7;) EN:73.5kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:9.6g CK:9.6g FH:3.2g SÓ:0.0g CA:132.0mg Mákos búrkifli (1;6;) EN:116.1kcal ZS:5.1g TZS:2.1g SZH:12.1g CK:5.6g FH:2.0g SÓ:0.1g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Túrókrém kapros (7;) EN:43.5kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:3.8g SÓ:0.5g CA:24.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g		
Ebéd	Húsgaluskaleves sertéshúsból (1;3;9;12;) EN:260.3kcal ZS:7.3g TZS:2.4g SZH:36.3g CK:1.2g FH:12.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Spagetti (1;) EN:310.9kcal ZS:8.1g TZS:1.1g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.3g Sajtszórát (7;) EN:94.8kcal ZS:6.9g TZS:4.6g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.5g CA:240.0mg Tejföl (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:19.5mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:114.6kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:13.8g CK:0.1g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:256.8kcal ZS:14.8g TZS:3.8g SZH:3.3g CK:0.0g FH:25.9g SÓ:0.6g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g Paradicsommártás (1;9;) EN:170.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:37.9g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg Kakaós nápolyi (1;3;6;) EN:153.3kcal ZS:8.6g TZS:3.2g SZH:16.6g CK:7.1g FH:1.8g SÓ:0.1g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:124.8kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:17.1g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:164.5kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:16.1g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:0.9g Petrezselymes rizs EN:297.4kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:1.3g Kovászos uborka (1;10;) EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:0.3g SÓ:1.0g	Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:89.2kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:5.3g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.7g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:256.8kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:28.4g CK:2.2g FH:11.8g SÓ:0.6g CA:24.0mg Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:284.5kcal ZS:27.3g TZS:4.9g SZH:1.2g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;7;9;12;) EN:231.6kcal ZS:18.0g TZS:4.4g SZH:12.6g CK:0.7g FH:4.4g SÓ:0.8g CA:24.0mg Magyaros csirkemáj (1;) EN:190.8kcal ZS:12.6g TZS:2.1g SZH:5.6g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Sárgarépa bulgur (1;) EN:369.5kcal ZS:10.4g TZS:1.0g SZH:57.8g CK:7.8g FH:10.6g SÓ:1.2g Csalamádé (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g		
Uzsonna	Pulyka pizsaszelet KREL (6;) EN:31.5kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:0.4g CK:0.2g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Póréz zala felvágott krém (7;10;) EN:56.0kcal ZS:2.3g TZS:2.4g SZH:1.3g CK:0.5g FH:2.1g SÓ:0.3g CA:13.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Sajtkrém, natúr (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Májusi csemege KREL (6;) EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:2.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Kakaós csiga (1;7;) EN:109.8kcal ZS:4.9g TZS:3.1g SZH:14.6g CK:5.6g FH:1.6g SÓ:0.1g Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g		
Egyéb ebéd	Rántott borda (1;3;) EN:382.6kcal ZS:25.7g TZS:4.1g SZH:22.4g CK:0.2g FH:14.5g SÓ:1.4g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Ásványvíz, szénsavmentes EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg				Rántott borda (1;3;) EN:382.6kcal ZS:25.7g TZS:4.1g SZH:22.4g CK:0.2g FH:14.5g SÓ:1.4g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Ásványvíz, szénsavmentes EN:0.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg		