

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda Olajosmagmentes ovi			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	Citromos tea (12;) EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres ligakrém tm EN: 144.6 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 7.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; Csirkemellsonka EN: 21.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; kockasajt (7;) EN: 24.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.7 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 100.6 mg; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g;	Tej 1/5% (7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 4.6 g; CK: 4.6 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg; Magyaros sajtkrém (7;) EN: 97.5 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 5.1 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.2 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 80.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g; Jégcsapretek EN: 2.3 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Citromos tea (12;) EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.2 g; CK: 6.2 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; kapros túró krém lm (7;) EN: 50.3 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.3 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.5 g; CA: 27.4 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;
Ebéd	Húsgaluska leves - csirkehúsból gm (9;12;) EN: 56.3 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 8.5 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Spenótos metélt (1;12;) EN: 279.8 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 48.9 g; CK: 3.8 g; FH: 8.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Alma EN: 18.6 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.2 g;	Zöldséges lebbencsleves (9;12;) EN: 114.2 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.0 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Sertéssült gm EN: 147.1 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.4 g; FH: 12.4 g; SÓ: 0.5 g; Burgonya féladag (12;) EN: 94.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 18.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.3 g; Paradicsommártás gm, zm EN: 107.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 24.5 g; CK: 13.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Tavaszi zöldségleves rizsbetéttel zm (12;) EN: 154.8 kcal; ZS: 10.3 g; TZS: 1.3 g; SZH: 10.6 g; CK: 0.0 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.4 g; Ízes aprópecsenye (12;) EN: 134.2 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 1.6 g; CK: 0.1 g; FH: 12.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes rizs EN: 297.4 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 54.3 g; FH: 6.5 g; SÓ: 1.3 g; Uborkasaláta EN: 24.5 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 5.4 g; CK: 4.5 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.5 g;	Csurgatott tojásleves (3;) EN: 90.1 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 0.9 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Lencsefőzelék tm,gm,mustármentes (12;) EN: 282.5 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 37.2 g; CK: 2.7 g; FH: 14.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Vagdalt EN: 64.1 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Zsemle fél db (1;) EN: 62.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;	Zellerkrémleves tm,gm (9;12;) EN: 46.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Pirított zsemlekocka (1;) EN: 26.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.0 g; Magyaros csirkemáj gm EN: 150.3 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.8 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 12.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépás bulgur (1;) EN: 369.5 kcal; ZS: 10.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 57.8 g; CK: 7.8 g; FH: 10.6 g; SÓ: 1.2 g;
Uzsonna	Kedvenc Ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL EN: 42.4 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g; Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Pórés zala felvágott krém EN: 51.0 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.1 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.4 g; Tv paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	Abaúj natúr sajtkrém (7;) EN: 47.4 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.6 g; SZH: 3.3 g; CK: 2.7 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g; Lilahagyma EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Zöldséges felvágott EN: 46.8 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.4 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.6 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 140.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.8 g;	Szendvicssonka EN: 24.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.4 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g; Liga Margarin EN: 9.0 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 125.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.6 g; Narancs EN: 82.0 kcal; SZH: 17.0 g; FH: 1.2 g;