

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda ÓVODA		23.hét 2025.06.02.-2025.06.08.	
Gasztvital		Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06	
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 Hajdu Toast lapka sajt 150g (7;) EN:68.3kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:2.3g CK:2.3g FH:5.3g SÓ:0.7g CA:161.7mg 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	Kakaó (7;) EN:91.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:133.3mg Főtt tojáskarika (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g 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	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 Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Vajkrém, natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	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 Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:72.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.5g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:29.5mg 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	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 Egri ivóoghurt (7;) EN:105.0kcal ZS:3.1g TZS:16.3g SZH:2.5g CK:1.8g FH:15.0g SÓ:0.5g CA:125.0mg 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		
	Ebéd	Csirkeaguleves (1;9;12;) EN:272.4kcal ZS:20.0g TZS:4.2g SZH:11.8g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:0.9g Túróstészta (1;7;) EN:352.7kcal ZS:17.5g TZS:5.0g SZH:33.3g CK:3.3g FH:13.4g SÓ:0.8g CA:40.0mg Tejföl 20% (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:24.0mg	Csontleves (1;3;9;12;) EN:121.7kcal ZS:3.4g TZS:1.1g SZH:13.5g CK:0.3g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:289.8kcal ZS:13.1g TZS:3.2g SZH:32.3g CK:12.5g FH:8.7g SÓ:0.8g CA:67.1mg Nuggets (1;) EN:9930.0kcal ZS:110.0g TZS:23.0g SZH:240.0g CK:6.0g FH:98.0g SÓ:13.4g 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	Tejfölös karalábéleves (1;7;) EN:108.1kcal ZS:5.8g TZS:2.9g SZH:9.9g CK:2.7g FH:2.6g SÓ:2.2g CA:27.0mg Gyros-os csirke EN:210.3kcal ZS:17.6g TZS:3.9g SZH:0.5g CK:0.3g FH:11.3g SÓ:1.3g Főtt burgonya (12;) EN:178.6kcal ZS:0.4g SZH:35.0g FH:4.8g SÓ:0.5g Tzatziki (7;) EN:13.5kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:1.2g CK:0.2g FH:0.7g SÓ:0.4g CA:2.7mg	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:232.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:38.8g CK:21.2g FH:3.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:164.5kcal ZS:8.9g TZS:1.8g SZH:6.9g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.8g Zöldséges bulgur (1;) EN:313.5kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:56.5g CK:8.8g FH:10.7g SÓ:1.5g Alma EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:180.1kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:19.1g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg Rántott csirkemell magvas bundában (1;3;7;) EN:396.7kcal ZS:24.9g TZS:3.3g SZH:26.1g CK:0.6g FH:16.0g SÓ:1.1g CA:9.0mg Párolt rizs EN:394.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.6g Csemege uborka (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	
Uzsonna	Herkules szalámi EN:96.8kcal ZS:9.0g TZS:3.4g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	Lekváros táska (1;6;) EN:83.5kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:13.0g CK:4.1g FH:1.6g SÓ:0.0g	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:38.3kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.6g	Kockasajt, zöldfűszeres (7;) EN:34.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:100.6mg zsemle vizes (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:108.2kcal ZS:6.5g TZS:0.6g SZH:13.9g CK:1.6g FH:2.3g SÓ:0.3g Körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g		