

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		17.hét 2025.04.21.-2025.04.27.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 04.21	Kedd 04.22	Szerda 04.23	Csütörtök 04.24	Péntek 04.25			
Tízórai			Tejeskávé (1;7;) EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Fürdői sonka EN:93.4kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.0g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin (7;) 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 Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Citromos tea EN:49.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:12.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtkrém (7;) EN:36.4kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.7g SÓ:0.2g CA:115.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;7;10;) EN:73.2kcal ZS:6.1g TZS:2.8g SZH:0.4g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:9.8mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g			
			Erőleves (9;12;) EN:54.7kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:6.8g CK:2.7g FH:3.1g SÓ:1.2g Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.2g Füstölt-főtt tarja kocka EN:130.5kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.3g FH:9.6g SÓ:2.0g Sólet (1;) EN:291.5kcal ZS:3.1g TZS:0.4g SZH:48.7g CK:1.6g FH:13.1g SÓ:0.6g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:121.4kcal ZS:5.5g TZS:1.0g SZH:14.4g CK:0.4g FH:2.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Zöldborsós csirkeragu (1;9;) EN:139.1kcal ZS:6.9g TZS:1.2g SZH:6.6g CK:0.0g FH:11.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Rizs köret EN:325.1kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:0.5g Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Daragaluska leves (1;3;) EN:100.0kcal ZS:5.5g TZS:0.8g SZH:9.3g CK:2.2g FH:2.9g SÓ:2.5g Húsgombóc 8 dkg (1;3;9;) EN:226.9kcal ZS:6.0g TZS:4.5g SZH:25.4g CK:8.0g FH:16.9g SÓ:1.0g Paradicsom mártás (1;9;) EN:254.7kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:51.1g CK:35.3g FH:4.2g SÓ:0.8g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:112.8kcal ZS:0.2g SZH:22.1g FH:3.0g SÓ:0.7g	Palóclevés (1;7;12;) EN:170.5kcal ZS:11.0g TZS:3.5g SZH:9.3g CK:1.1g FH:6.8g SÓ:0.6g CA:15.6mg Morzsás nudli (1;3;) EN:421.9kcal ZS:3.7g TZS:0.3g SZH:61.6g CK:0.5g FH:10.3g SÓ:1.7g Dejő szórát (1;) EN:85.8kcal ZS:2.5g TZS:0.2g SZH:13.1g CK:10.2g FH:2.2g			
Uzsonna			Tojáskrém (3;7;) EN:66.0kcal ZS:5.4g TZS:3.7g SZH:0.6g CK:0.5g FH:1.5g SÓ:0.2g CA:13.5mg Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	Teljes kiőrlésű Kakaós csiga (1;3;7;) EN:219.5kcal ZS:10.0g TZS:6.2g SZH:27.5g CK:11.3g FH:3.5g SÓ:0.3g	Házi szárnyashúskrém (7;) EN:65.6kcal ZS:5.5g TZS:2.9g SZH:0.4g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:0.2g CA:10.5mg 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 TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg Stangli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g			