

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.		Budapest	
Gasztvital		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18	
Tízórai	Citromos tea EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Meggyes 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	Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg	Epres tea EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gyümölcsstea (12;) EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg			
	Fürdői sonka EN:93.4kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.0g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g	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	Álomsonka EN:19.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.5g	Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:94.3kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:19.3g CK:7.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Körözött (7;) EN:35.2kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g CA:16.0mg			
	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	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.0g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g			
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g		Korpás kenyér (1;6;) EN:132.0kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:24.6g CK:0.5g FH:5.2g SÓ:0.8g		TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g			
Ebéd	TV paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g								
	Kapros zöldbableves (1;7;) EN:58.1kcal ZS:1.1g TZS:0.8g SZH:9.1g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Zeller leves (1;7;9;) EN:90.8kcal ZS:6.6g TZS:3.1g SZH:4.4g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:1.4g CA:26.4mg	Sajtkrémléves (7;) EN:183.5kcal ZS:10.8g TZS:7.0g SZH:12.7g CK:12.1g FH:9.4g SÓ:1.4g CA:369.4mg	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:193.9kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:43.1g CK:34.6g FH:2.5g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Zöldségleves (1;) EN:83.9kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:9.4g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g			
	Vadas sertés ragu (1;7;9;10;12;) EN:212.1kcal ZS:10.8g TZS:3.1g SZH:16.7g CK:8.5g FH:10.9g SÓ:1.7g CA:14.4mg	Fasírt golyó (1;6;) EN:283.3kcal ZS:25.9g TZS:3.3g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g	Pirított zsemlekocka (1;) EN:26.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:0.1g FH:0.9g SÓ:0.0g	Pincepörkölt (12;) EN:322.8kcal ZS:9.6g TZS:1.6g SZH:38.5g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Sült debreceni EN:119.0kcal ZS:11.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:8.9g SÓ:1.1g	Tarhonyás hús (1;) EN:398.0kcal ZS:11.2g TZS:2.0g SZH:53.9g CK:3.2g FH:19.6g SÓ:2.2g CA:0.0mg			
	Főtt tészta (1;) EN:260.3kcal ZS:6.2g TZS:0.8g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:1.0g	Parajfőzelék (1;7;) EN:106.0kcal ZS:2.3g TZS:0.9g SZH:16.9g CK:5.4g FH:4.4g SÓ:1.1g CA:84.0mg	Rizseshús EN:554.1kcal ZS:15.9g TZS:3.0g SZH:80.4g CK:0.7g FH:22.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg	Savanyúság * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:245.2kcal ZS:5.5g TZS:1.8g SZH:28.3g CK:3.3g FH:14.0g SÓ:0.8g CA:75.0mg	Cékla * (10;) EN:20.0kcal ZS:0.1g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g			
Uzsonna	Alma EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Savanyúság * (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g	Félbarna kenyér (1;) EN:62.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.3g				
	Barackos túrókrém (7;) EN:34.4kcal ZS:1.3g TZS:1.0g SZH:3.9g CK:3.9g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:8.0mg	Edami sajt (7;) EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:4.0g SZH:0.5g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:0.2g CA:200.0mg	Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Zöldségkrém (7;) EN:70.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:2.9g CK:1.6g FH:0.9g SÓ:0.8g CA:15.0mg	Gyümölcsjoghurt (7;) EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:125.0mg	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:207.5kcal ZS:11.0g TZS:4.9g SZH:21.5g CK:1.4g FH:5.0g SÓ:1.1g			
	Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	Margarin (7;) EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	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	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	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				
		Rozsos zsemle (1;) EN:119.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.4g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g	Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Hónapos retek EN:0.8kcal ZS:0.0g SZH:0.1g FH:0.1g					

ÉTLAP		info@gasztvital.hu		gasztvital.hu		Óvoda		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.		Budapest	
Gasztvital Uzsonna	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18				
		Kígyóuborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g									