ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
OVI

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Tízórai	**Citromos tea** EN:21.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.3g CK:5.3g FH:0.0g SÓ:0.0g **Hideg tej (7;)** EN:44.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.7g FH:2.9g SÓ:0.1g **Körözött (7;)** EN:35.2kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g **Jégcsapretek** EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	**Gyümölcs tea (12;)** EN:21.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.3g CK:5.3g FH:0.0g SÓ:0.0g **Hideg tej (7;)** EN:44.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.7g FH:2.9g SÓ:0.1g **Vaníliás túrókrém (7;)** EN:44.6kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:3.6g CK:3.3g FH:2.1g SÓ:0.0g **Kifli (1;7;)** EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	**Citromos tea** EN:21.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.3g CK:5.3g FH:0.0g SÓ:0.0g **Hideg tej (7;)** EN:44.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.7g FH:2.9g SÓ:0.1g **Házi csirkemájas** EN:51.8kcal ZS:4.0g TZS:1.7g SZH:0.3g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g **Pirított tökmag** EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g **Falusi kenyér (1;)** EN:130.3kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:27.1g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g **Lilahagyma** EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	**Kakaó (7;)** EN:126.0kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.3g CK:17.0g FH:7.1g SÓ:0.2g **Kakaós csiga (1;3;6;13;)** EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	**Citromos tea** EN:21.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.3g CK:5.3g FH:0.0g SÓ:0.0g **Hideg tej (7;)** EN:44.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.7g FH:2.9g SÓ:0.1g **Gouda sajt (3;7;)** EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:8.4g SÓ:0.6g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g **Kígyóuborka** EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g
Ebéd	**Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)** EN:193.5kcal ZS:9.5g TZS:2.6g SZH:17.5g CK:0.9g FH:8.4g SÓ:0.5g **Tejben dara (1;7;)** EN:201.0kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:38.7g CK:16.8g FH:6.8g SÓ:0.2g **Kakaó szórat** EN:58.2kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:12.4g CK:12.0g FH:0.7g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g **Alma** EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Zöldséges lencseleves (1;9;10;)** EN:139.6kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:19.7g CK:1.1g FH:6.5g SÓ:0.7g **Csirkepaprikás (1;7;)** EN:166.9kcal ZS:9.8g TZS:2.7g SZH:5.3g CK:0.3g FH:13.5g SÓ:0.5g **Főtt tészta (1;)** EN:257.2kcal ZS:5.9g TZS:0.8g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.6g **Savanyúság (10;)** EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g **Narancs** EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:13.0g FH:1.2g SÓ:0.0g	**Tojásleves (1;3;)** EN:48.7kcal ZS:2.9g TZS:0.5g SZH:3.6g CK:0.0g FH:1.7g SÓ:0.1g **Sertés pörkölt** EN:125.1kcal ZS:7.8g TZS:1.7g SZH:2.0g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:0.4g **Kelkáposztafőzelék (1;12;)** EN:125.6kcal ZS:4.1g TZS:0.4g SZH:16.1g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.5g **Teljes kiőrlésű kenyér (1;)** EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g **Csokis gabonakeksz (1;6;7;)** EN:118.5kcal ZS:5.0g TZS:2.3g SZH:15.6g CK:5.0g FH:2.1g SÓ:0.1g	**Tárkonyos zöldségleves (1;7;9;)** EN:118.8kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:16.8g CK:1.6g FH:4.2g SÓ:0.4g **Milánói spagetti (1;6;)** EN:435.1kcal ZS:12.9g TZS:3.3g SZH:60.5g CK:9.5g FH:18.2g SÓ:0.9g **Reszelt trappista sajt (7;)** EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g	**100%-os ivólé** EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g **Panírozott halrúd (1;4;)** EN:155.8kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:12.5g CK:0.4g FH:7.3g SÓ:0.4g **Rizs köret 1/2** EN:154.3kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:27.1g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:0.5g **Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;)** EN:68.0kcal ZS:4.6g TZS:1.4g SZH:4.8g CK:1.0g FH:1.7g SÓ:0.3g
Uzsonna	**Zöldhagymás sajtkrém (7;)** EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g **Vizes zsemle (1;)** EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	**Gépsonka** EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g **Paradicsom** EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g	**Turista felvágott** EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű kifli (1;6;)** EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	**Magyaros szendvicskrém (7;)** EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g **Kápia paprika** EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Túrós táska (1;3;6;7;13;)** EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.
Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kálcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRÁDI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Nyomtatva: 2026.10.28. 6:33