

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		18.hét 2025.04.28.-2025.05.04.	
Gasztvital		OVI		Budapest			
Hétfő 04.28		Kedd 04.29		Szerda 04.30		Csütörtök 05.01	
Péntek 05.02							
Tízórai	Vaníliás tej (7;) EN:173.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g	Erdei gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Halkrém (4;6;7;) EN:59.4kcal ZS:5.0g TZS:3.0g SZH:0.6g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.2g CA:11.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Citromos tea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Soproni felvágott EN:46.4kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g				
	Palóclevés (1;7;9;) EN:165.6kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:8.1g CK:2.2g FH:8.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:448.5kcal ZS:7.4g TZS:4.1g SZH:80.0g CK:14.3g FH:15.1g SÓ:0.3g CA:240.0mg Fahéjszórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g						
	Palóclevés (1;7;9;) EN:165.6kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:8.1g CK:2.2g FH:8.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:448.5kcal ZS:7.4g TZS:4.1g SZH:80.0g CK:14.3g FH:15.1g SÓ:0.3g CA:240.0mg Fahéjszórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g						
Ebéd	Palóclevés (1;7;9;) EN:165.6kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:8.1g CK:2.2g FH:8.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:448.5kcal ZS:7.4g TZS:4.1g SZH:80.0g CK:14.3g FH:15.1g SÓ:0.3g CA:240.0mg Fahéjszórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g	Csontleves (9;) EN:134.7kcal ZS:9.7g TZS:2.0g SZH:4.6g CK:2.0g FH:6.4g SÓ:1.0g Cénnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:0.4g TZS:1.4g FH:5.4g Sóskamártás (1;7;) EN:83.6kcal ZS:4.7g TZS:2.6g SZH:6.5g CK:2.2g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:24.0mg Főtt burgonya (12;) EN:130.9kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:22.1g FH:3.0g SÓ:1.5g Kakaós nápolyi (1;3;6;) EN:102.2kcal ZS:5.7g TZS:2.1g SZH:11.1g CK:4.7g FH:1.2g SÓ:0.1g	Paradicsomleves (1;9;) EN:137.5kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:24.4g CK:13.7g FH:2.2g SÓ:0.4g Rántott csirkemell (1;3;) EN:445.8kcal ZS:30.0g TZS:3.8g SZH:26.0g CK:0.3g FH:16.6g SÓ:1.5g Párolt rizs EN:303.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:62.4g FH:7.5g SÓ:0.6g Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g				
	Palóclevés (1;7;9;) EN:165.6kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:8.1g CK:2.2g FH:8.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:448.5kcal ZS:7.4g TZS:4.1g SZH:80.0g CK:14.3g FH:15.1g SÓ:0.3g CA:240.0mg Fahéjszórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g						
	Palóclevés (1;7;9;) EN:165.6kcal ZS:10.8g TZS:4.4g SZH:8.1g CK:2.2g FH:8.1g SÓ:0.8g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:448.5kcal ZS:7.4g TZS:4.1g SZH:80.0g CK:14.3g FH:15.1g SÓ:0.3g CA:240.0mg Fahéjszórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:19.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Alma EN:24.5kcal ZS:0.3g SZH:4.9g FH:0.3g						
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g	Sonkás kockasajt (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:100.6mg Rozsos kifli (1;) EN:154.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:29.1g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.0g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g				
	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g						
	Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g						