

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
Gasztvital				OVI		Budapest	
		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17
Tízórai		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 margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zöldséges felvágott EN:37.4kcal ZS:3.0g TZS:1.1g SZH:0.8g CK:0.1g FH:1.8g 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	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 margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Karamellás tej (7;) EN:95.1kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:12.0g CK:12.0g FH:5.9g SÓ:0.2g CA:216.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g	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 Kockasajt (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:100.6mg Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	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 Körözött (7;) EN:41.9kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.2g SÓ:0.2g CA:20.6mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Póréhagyma EN:9.5kcal ZS:0.1g SZH:1.7g FH:0.6g	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 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 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
		Vajgaluskaleves (1;3;9;) EN:121.9kcal ZS:3.7g TZS:0.9g SZH:17.5g CK:2.9g FH:3.4g SÓ:1.7g Főtt virsli EN:106.0kcal ZS:9.2g TZS:2.8g SZH:1.1g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.9g Sárgarépa főzelék (1;7;) EN:124.8kcal ZS:3.1g TZS:2.3g SZH:19.7g CK:9.0g FH:3.9g SÓ:0.5g CA:36.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Gombakrémleves (1;7;) EN:88.2kcal ZS:2.6g TZS:2.0g SZH:11.2g CK:0.7g FH:4.7g SÓ:0.7g CA:22.5mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g Paprikás burgonya (12;) EN:264.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:43.7g CK:0.4g FH:6.1g SÓ:0.8g 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 Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Zöldséges lebbencsleves (1;12;) EN:108.8kcal ZS:2.5g TZS:0.4g SZH:17.6g CK:2.3g FH:2.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:228.5kcal ZS:4.1g TZS:0.9g SZH:30.8g CK:5.8g FH:13.0g SÓ:0.9g CA:49.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Babgulyás (1;3;9;) EN:494.5kcal ZS:7.2g TZS:1.9g SZH:81.5g CK:1.5g FH:22.3g SÓ:1.2g 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 Kakaó szórát EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g 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	Francia hagymaleves (7;) EN:94.7kcal ZS:7.3g TZS:2.5g SZH:5.8g CK:0.7g FH:1.2g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sült csirkecomb EN:122.2kcal ZS:8.3g TZS:2.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg Zöldséges rizs EN:289.2kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:62.9g CK:3.0g FH:8.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Ivólé 1*-i EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Tarhonyás hús (1;12;) EN:331.9kcal ZS:8.7g TZS:1.7g SZH:45.1g CK:2.2g FH:16.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Savanyúság * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g
Uzsonna		Magyaros szendvicsskrém (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 Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g Savanyú káposzta EN:4.0kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Sárgabaracklekvár EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g 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	Szendvicsskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:15.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.4g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g 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	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	Csokis párna (1;7;) EN:225.5kcal ZS:13.4g TZS:6.0g SZH:22.5g CK:8.2g FH:3.3g SÓ:0.3g

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
Gasztvital				OVI		Budapest	
Hétfő 05.12		Kedd 05.13		Szerda 05.14		Csütörtök 05.15	
Péntek 05.16		Szombat 05.17		Vasárnap 05.18			
Uzsonna				Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g			