

ÉTLAP Gasztvital info@gasztvital.hu gasztvital.hu	Óvoda OVI 3.hét 2026.01.12.-2026.01.18.				
	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16
Tízórai	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g 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	Vaníliás tej (7;) EN:173.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Mákos búrkifli (1;6;) EN:232.1kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Gyümölcsstea (12;) EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi napraforgós szárnyas májkrém (7;) EN:138.9kcal ZS:13.9g TZS:7.5g SZH:1.3g CK:0.3g FH:3.8g 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 Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g 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 margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Molnárika (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:20.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt tojás (3;) EN:31.5kcal ZS:2.3g TZS:0.7g FH:2.7g margarin EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g FH:0.0g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g
Ebéd	Babgulyás (1;3;9;) EN:502.0kcal ZS:7.1g TZS:1.7g SZH:84.2g CK:1.1g FH:22.2g SÓ:1.2g Tejbedara (1;7;) EN:448.5kcal ZS:7.4g TZS:4.1g SZH:80.0g CK:14.3g FH:15.1g SÓ:0.3g Kakaósórárt EN:120.8kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:21.3g CK:20.1g FH:2.2g SÓ:0.2g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:70.2kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:10.6g CK:1.7g FH:2.1g SÓ:0.9g Sertéspörkölt (1;) EN:185.0kcal ZS:12.5g TZS:2.2g SZH:3.8g CK:0.3g FH:12.8g SÓ:1.2g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:111.7kcal ZS:4.8g TZS:2.1g SZH:11.7g CK:3.3g FH:4.3g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:36.6kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:7.5g FH:1.1g SÓ:0.2g Narancs EN:28.7kcal SZH:6.0g FH:0.4g	Póréhagymaleves (3;7;9;) EN:70.0kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:4.1g CK:0.6g FH:1.7g SÓ:0.6g 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 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 Rizibizi EN:437.3kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:83.0g FH:12.6g SÓ:0.6g Mongol saláta * (10;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g FH:1.0g SÓ:0.4g	Magyaros gombaleves (1;9;) EN:109.7kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.8g CK:2.1g FH:4.7g SÓ:0.5g Vadas pulykaragu (1;7;10;) EN:148.3kcal ZS:7.9g TZS:2.4g SZH:7.3g CK:2.6g FH:11.6g SÓ:0.4g Tésztaköret (1;) EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.8g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:132.9kcal ZS:2.9g TZS:2.3g SZH:23.7g CK:18.4g FH:1.9g SÓ:0.4g Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g Paprikás burgonya (12;) EN:264.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:43.7g CK:0.4g FH:6.1g SÓ:0.8g Káposztasaláta * (10;12;) EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.4g FH:1.0g SÓ:0.4g
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 Félbarna kenyér (1;) EN:106.3kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:20.7g CK:0.4g FH:3.8g SÓ:0.0g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Vaníliás krémtúró * (7;) EN:28.1kcal ZS:1.6g TZS:1.1g SZH:0.7g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.1g Zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Baromfi párizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.2g 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Kockasajt (7;) EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g 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