ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
OVI X

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	**Barackos tea (12;)** EN:16.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.0g CK:4.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Pulykasonka** EN:66.6kcal ZS:15.8g TZS:0.4g SZH:0.3g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.5g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Tejeskávé (1;7;)** EN:147.6kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:22.5g CK:19.2g FH:6.5g SÓ:0.2g **Mákos búrkifli (1;7;)** EN:232.0kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	**Forralt tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Tonhalkrém (4;7;10;)** EN:75.7kcal ZS:5.9g TZS:2.3g SZH:0.3g CK:0.3g FH:5.3g SÓ:0.4g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	**Forralt tej (7;)** EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:9.2g CK:9.2g FH:6.0g SÓ:0.2g **Tavaszi felvágott** EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g **Lilahagyma** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	**Citromos tea (12;)** EN:16.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.0g CK:4.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **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 SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Vizes zsemle (1;)** EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g **Paprika** EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	**Gulyásleves (1;3;12;)** EN:172.3kcal ZS:5.9g TZS:1.3g SZH:19.5g CK:1.2g FH:9.4g SÓ:1.3g **Tejberizs (7;)** EN:343.7kcal ZS:4.6g TZS:2.5g SZH:65.5g CK:28.3g FH:10.2g SÓ:0.5g **Kakaó szórat** EN:69.9kcal ZS:1.1g TZS:0.6g SZH:11.3g CK:10.0g FH:2.4g SÓ:0.2g **Alma** EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	**Tojásleves (1;3;9;)** EN:75.6kcal ZS:5.4g TZS:0.8g SZH:4.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.5g **Főtt virsli** EN:116.6kcal ZS:9.4g TZS:4.2g SZH:1.5g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.2g **Finomfőzelék (1;7;)** EN:186.8kcal ZS:4.7g TZS:2.1g SZH:28.7g CK:3.6g FH:6.6g SÓ:0.4g **Félbarna kenyér (1;)** EN:81.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:16.2g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.5g	**Fahéjas szilvaleves (7;)** EN:142.2kcal ZS:6.7g TZS:4.0g SZH:18.6g CK:13.3g FH:1.4g SÓ:0.1g **Gyros fűszeres csirkemell csíkok** EN:122.9kcal ZS:6.5g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.0g FH:14.9g SÓ:2.0g **Hagymás tört burgonya (12;)** EN:228.3kcal ZS:2.5g TZS:0.2g SZH:41.1g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.8g **Tzatziki (7;)** EN:10.0kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.8g	**Almalé (100%)** EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g **Eszterházy szárnyasragu (1;7;9;10;)** EN:173.4kcal ZS:8.9g TZS:2.9g SZH:12.2g CK:6.7g FH:9.9g SÓ:0.8g **Bulgur köret (1;)** EN:249.8kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:47.0g CK:1.5g FH:8.5g SÓ:0.6g **Szőlő** EN:46.8kcal SZH:10.9g CK:5.7g FH:0.4g	**Vajgaluska leves (1;3;9;)** EN:133.6kcal ZS:7.0g TZS:1.2g SZH:14.3g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.3g **Paradicsomos halragu (1;4;)** EN:105.8kcal ZS:4.3g TZS:1.2g SZH:9.3g CK:1.6g FH:9.6g SÓ:0.7g **Tészta köret (1;)** EN:264.5kcal ZS:6.7g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.6g **Sajt szórat (1;7;)** EN:64.5kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.4g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g
Uzsonna	**Edámi sajt (7;)** EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	**Körözött (7;)** EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g **Teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Zöldhagymás szendvicskrém (7;)** EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:136.5kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:27.0g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.8g **Sárgarépa csíkok** EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Házi babkrém (7;)** EN:102.6kcal ZS:7.2g TZS:4.6g SZH:6.1g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.5g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:121.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.0g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	**Teljeskiőrlésű gyümölcsös párna (1;3;7;)** EN:214.5kcal ZS:9.0g TZS:5.4g SZH:29.6g CK:5.2g FH:4.3g SÓ:0.4g
Napi összesítés	EN: 1164.6 kcal; ZS: 40.5 g; TZS: 11.2 g; SZH: 175.0 g; CK: 48.8 g; FH: 45.7 g; SÓ: 4.3 g;	EN: 1019.1 kcal; ZS: 37.6 g; TZS: 15.9 g; SZH: 121.9 g; CK: 35.8 g; FH: 37.3 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 1034.3 kcal; ZS: 35.7 g; TZS: 15.8 g; SZH: 122.8 g; CK: 25.0 g; FH: 44.5 g; SÓ: 5.8 g;	EN: 1136.4 kcal; ZS: 29.4 g; TZS: 12.8 g; SZH: 168.4 g; CK: 47.9 g; FH: 41.3 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 1107.3 kcal; ZS: 41.8 g; TZS: 17.8 g; SZH: 140.1 g; CK: 15.4 g; FH: 44.5 g; SÓ: 3.7 g;

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: 2026.10.13. 11:16