ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
OVI X

19.hét 2026.05.04.-2026.05.10.

GasztroVitál

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Tízórai	**Hideg tej (7;)** EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g **Natúr vajkrém (7;)** EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g **Zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Hideg tej (7;)** EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g **Méz** EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g **Vaj (7;)** EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	**Citromos tea** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Főtt tojás (3;)** EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Hideg tej (7;)** EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g **Zöldhagymás túrókrém (7;)** EN:28.7kcal ZS:1.6g TZS:1.3g SZH:0.7g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.0g **Zsemle (1;)** EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g	**Kakaó (7;)** EN:95.5kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:9.8g CK:9.7g FH:6.2g SÓ:0.2g **Magvas csirkemájkrém** EN:129.2kcal ZS:12.7g TZS:5.9g SZH:0.5g CK:0.1g FH:4.9g SÓ:0.2g **Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	**Babgulyás leves sertés (1;3;9;)** EN:340.4kcal ZS:20.7g TZS:3.7g SZH:23.4g CK:2.5g FH:12.7g SÓ:1.2g **Parajos penne (1;7;)** EN:270.3kcal ZS:3.3g TZS:0.7g SZH:50.5g CK:3.9g FH:9.1g SÓ:0.8g **Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g **Alma** EN:29.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:3.4g FH:0.3g SÓ:0.0g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	**Zöldségkrémleves (1;7;9;)** EN:136.9kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:21.4g CK:2.2g FH:5.7g SÓ:1.6g **Pirított tökmag** EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g **Mexikói sertésragu (1;)** EN:170.1kcal ZS:11.5g TZS:3.2g SZH:7.5g CK:1.3g FH:8.9g SÓ:0.4g **Bulgur köret (1;)** EN:364.5kcal ZS:10.8g TZS:1.0g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.6g	**Vajgaluskaleves (1;3;)** EN:37.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:2.0g FH:1.4g SÓ:1.3g **Sertés sült** EN:330.0kcal ZS:27.4g TZS:5.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:0.2g **Meggymártás (1;7;)** EN:178.8kcal ZS:3.7g TZS:3.0g SZH:34.3g CK:31.5g FH:1.7g SÓ:0.2g **Főtt burgonya 1/2 (12;)** EN:103.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:20.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.1g	**Francia hagymaleves (7;)** EN:126.7kcal ZS:9.9g TZS:2.8g SZH:7.7g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.6g **Pirított zsemlekocka (1;3;7;)** EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g **Milánói spagetti sertés (1;)** EN:659.7kcal ZS:26.3g TZS:9.5g SZH:75.7g CK:10.4g FH:29.7g SÓ:1.4g **Reszelt sajt (7;)** EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g **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	**Magyaros zellerleves (1;9;)** EN:43.9kcal ZS:1.5g TZS:0.2g SZH:6.5g CK:1.2g FH:1.2g SÓ:3.9g **Sertés vagdalt (1;3;)** EN:349.1kcal ZS:23.8g TZS:4.9g SZH:21.5g CK:0.5g FH:12.3g SÓ:1.3g **Burgonyapüré (7;12;)** EN:311.5kcal ZS:8.9g TZS:5.0g SZH:43.8g CK:7.0g FH:9.5g SÓ:1.1g **Körte** EN:44.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:1.3g FH:0.3g SÓ:0.0g
Uzsonna	**Csirkemellsonka** EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g 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 **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	**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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g **Zöldhagyma** EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	**Ivójoghurt epres (7;)** EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g **Kifli (1;7;)** EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	**Álomsonka** EN:19.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.4g 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 **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g **Hónapos retek** EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Korpás pogácsa (1;3;7;)** EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g **Alma** EN:70.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:14.0g CK:8.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 1326.7 kcal; ZS: 47.6 g; TZS: 17.7 g; SZH: 173.0 g; CK: 18.8 g; FH: 50.0 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 1328.2 kcal; ZS: 50.2 g; TZS: 18.9 g; SZH: 166.0 g; CK: 31.9 g; FH: 50.0 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1147.3 kcal; ZS: 42.4 g; TZS: 12.2 g; SZH: 135.1 g; CK: 50.4 g; FH: 45.0 g; SÓ: 3.4 g;	EN: 1453.4 kcal; ZS: 57.4 g; TZS: 25.1 g; SZH: 173.7 g; CK: 31.7 g; FH: 61.7 g; SÓ: 4.5 g;	EN: 1413.5 kcal; ZS: 62.9 g; TZS: 21.2 g; SZH: 164.8 g; CK: 30.2 g; FH: 45.7 g; SÓ: 8.6 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: 2026.04.01. 5:53