ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
OVI X

20.hét 2026.05.11.-2026.05.17.

GasztroVitál

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
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 **Mozzarellás sajtkrém (7;)** EN:56.0kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g **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	**Citromos tea** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Zöldfűszeres szendvicskrém (7;)** EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g **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	**Hideg tej (7;)** EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g **Kenőmájas** EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g **Kaliforniai paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Barackos tea** EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g **Tejszínkrém (7;)** EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g 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	**Hideg tej (7;)** EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g **Baromfi párizsi** EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g 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 **Paradicsom** EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd	**Sertésraguleves (1;7;)** EN:235.7kcal ZS:18.6g TZS:3.8g SZH:7.8g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:2.0g **Káposztás kocka (1;)** EN:492.0kcal ZS:10.9g TZS:1.3g SZH:82.1g CK:9.1g FH:15.8g SÓ:1.3g **Félbarna kenyér (1;)** EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g 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	**Daragaluskaleves (1;3;)** EN:230.2kcal ZS:18.6g TZS:2.0g SZH:14.5g CK:2.0g FH:2.8g 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 **Parajmártás (1;7;)** EN:163.8kcal ZS:10.4g TZS:1.6g SZH:13.6g CK:4.6g FH:3.5g SÓ:0.7g **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 **Gesztenyerúd** EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	**Paradicsomleves (1;)** EN:167.7kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:28.0g CK:5.5g FH:4.7g SÓ:0.2g **Szárnyasrizottó (9;)** EN:326.3kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:41.2g CK:0.3g FH:17.3g SÓ:2.0g **Csemege uborka * (10;12;)** EN:5.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g **Banán** EN:84.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.4g CK:12.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	**Lebbencs leves (1;12;)** EN:152.9kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:19.5g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.4g **Sertéspörkölt** EN:350.0kcal ZS:28.1g TZS:6.9g SZH:8.0g CK:0.0g FH:15.9g SÓ:1.4g **Tökfőzelék (1;7;)** EN:227.2kcal ZS:13.1g TZS:4.0g SZH:23.5g CK:6.1g FH:3.6g SÓ:0.2g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	**Ivólé** EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g **Rántott csirkemell (1;)** EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g **Petrezselymes burgonya (12;)** EN:395.6kcal ZS:23.4g TZS:2.5g SZH:36.9g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.2g **Mongol saláta * (10;)** EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g
Uzsonna	**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 **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g	**Poharas tej (7;)** EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g **Sajtos stangli (1;6;7;)** EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g	**Edami sajt (7;)** EN:110.6kcal ZS:8.2g TZS:5.6g SZH:0.7g CK:0.7g FH:9.1g SÓ:0.3g **Margarin** EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g **Félbarna kenyér (1;)** EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	**Csemege szalámi** EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g 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 **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
Napi összesítés	EN: 1334.1 kcal; ZS: 44.9 g; TZS: 12.5 g; SZH: 184.2 g; CK: 23.7 g; FH: 48.7 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 1186.2 kcal; ZS: 53.5 g; TZS: 18.1 g; SZH: 134.7 g; CK: 28.7 g; FH: 36.2 g; SÓ: 3.1 g;	EN: 1085.3 kcal; ZS: 30.7 g; TZS: 11.6 g; SZH: 148.9 g; CK: 27.6 g; FH: 48.1 g; SÓ: 5.2 g;	EN: 1337.4 kcal; ZS: 67.1 g; TZS: 21.6 g; SZH: 141.8 g; CK: 15.2 g; FH: 40.3 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1699.8 kcal; ZS: 91.4 g; TZS: 13.9 g; SZH: 163.1 g; CK: 43.6 g; FH: 44.3 g; SÓ: 4.8 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: 2026.05.05. 6:03