ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
OVI X

21.hét 2026.05.18.-2026.05.24.

GasztroVitál

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Tízórai	**Gyümölcs tea (12;)** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Tonhalkrém (3;4;7;10;)** EN:195.8kcal ZS:17.8g TZS:6.8g SZH:2.5g CK:1.9g FH:5.9g SÓ:0.8g **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 **Foszlós kalács (1;3;6;7;13;)** EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	**Citromos tea** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Tojáskrém (3;7;)** EN:58.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.2g FH:3.2g 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	**Hideg tej (7;)** EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g **Gabonapehely (1;7;)** EN:98.8kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:20.5g CK:8.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	**Hideg tej (7;)** EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g **Zöldfűszeres vajkrém (7;)** EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g FH:1.5g 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
Ebéd	**Palócleves (sertés) (1;7;12;)** EN:231.3kcal ZS:13.9g TZS:5.2g SZH:14.7g CK:1.6g FH:10.4g SÓ:0.6g **Tejföl (7;)** EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g **Tehéntúró (7;)** EN:44.1kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g **Fodros nagykocka (1;)** EN:490.7kcal ZS:19.7g TZS:2.3g SZH:65.7g CK:4.0g FH:12.6g SÓ:0.8g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g **Alma** EN:29.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:3.4g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Csontleves** EN:35.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:5.6g CK:2.4g FH:1.5g SÓ:0.3g **Levesbetét tészta (1;)** EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.2g **Csirkepörkölt** EN:121.3kcal ZS:6.8g TZS:2.1g SZH:3.5g CK:0.0g FH:11.0g SÓ:1.1g **Zöldbabfőzelék (1;7;)** EN:93.3kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:8.9g CK:2.7g FH:3.5g SÓ:0.8g **Félbarna kenyér (1;)** EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	**Zellerkrémleves (1;7;9;)** EN:169.0kcal ZS:13.1g TZS:2.8g SZH:9.8g CK:1.2g FH:2.1g SÓ:1.0g **Pirított napraforgó** EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g CK:0.0g FH:1.9g SÓ:0.0g **Borsos sertés tokány (1;)** EN:422.3kcal ZS:34.6g TZS:7.7g SZH:11.5g CK:0.0g FH:16.0g SÓ:0.8g **Főtt burgonya (12;)** EN:206.8kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:40.5g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:0.6g **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 burgonyaleves (1;12;)** EN:168.5kcal ZS:4.3g TZS:1.6g SZH:25.8g CK:0.4g FH:4.0g SÓ:0.1g **Füstölt főtt tarja kocka** EN:130.5kcal ZS:10.0g TZS:4.0g SZH:0.6g CK:0.3g FH:9.6g SÓ:2.0g **Sárgaborsófőzelék (1;)** EN:378.5kcal ZS:16.9g TZS:4.0g SZH:40.2g CK:3.1g FH:15.2g SÓ:0.4g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	**Vegyes gyümölcsleves (1;7;)** EN:134.9kcal ZS:1.9g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:21.5g FH:1.5g SÓ:0.4g **Rántott halrúd (1;4;)** EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g FH:7.7g SÓ:0.4g **Kukoricás rizs** EN:349.9kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:66.5g CK:2.5g FH:8.2g SÓ:1.2g **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
Uzsonna	**Gépsonka** EN:29.3kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.1g FH:4.0g 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 **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Zala felvágott** EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g 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 **Kígyóuborka** EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	**Kefír (7;)** EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g 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	**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 **Kaliforniai paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Pizzás csiga (1;6;7;)** EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g **Banán** EN:210.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:48.4g CK:30.0g FH:2.6g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 1489.9 kcal; ZS: 62.4 g; TZS: 20.4 g; SZH: 177.7 g; CK: 15.3 g; FH: 52.9 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 830.6 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 10.0 g; SZH: 107.9 g; CK: 19.4 g; FH: 38.3 g; SÓ: 4.6 g;	EN: 1412.3 kcal; ZS: 67.7 g; TZS: 20.3 g; SZH: 143.8 g; CK: 23.1 g; FH: 46.6 g; SÓ: 3.8 g;	EN: 1238.3 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 16.4 g; SZH: 149.3 g; CK: 20.5 g; FH: 53.5 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1442.4 kcal; ZS: 42.3 g; TZS: 10.2 g; SZH: 223.2 g; CK: 65.0 g; FH: 37.2 g; SÓ: 4.3 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. 6:39