ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
OVI X

22.hét 2026.05.25.-2026.05.31.

GasztroVitál

	Hétfő 05.25	Kedd 05.26	Szerda 05.27	Csütörtök 05.28	Péntek 05.29
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 **Napraforgós vajkrém (7;)** EN:106.8kcal ZS:10.7g TZS:6.6g SZH:1.9g CK:0.7g FH:0.9g 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 **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 **Csicseriborsó krém (7;)** EN:100.2kcal ZS:4.0g TZS:2.0g SZH:9.9g CK:0.7g FH:4.5g SÓ:0.3g **Félbarna kenyér (1;)** EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g 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 **Tojáskrém (3;7;)** EN:58.6kcal ZS:2.6g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:1.2g FH:3.2g SÓ: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 **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: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		**Tarhonyaleves (1;12;)** EN:185.0kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:20.6g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:1.0g **Natúr csirkemellcsíkok** EN:76.0kcal ZS:3.4g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:10.6g SÓ:0.5g **Paradicsomos káposzta (1;)** EN:193.1kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:32.6g CK:8.0g FH:5.6g SÓ:0.3g **Tejszelet (1;3;6;7;)** EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	**Ivólé** EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g **Vadas csirkeragu (1;7;9;10;)** EN:181.3kcal ZS:8.8g TZS:3.9g SZH:10.1g CK:4.1g FH:14.4g SÓ:0.1g **Tészta köret (1;)** EN:327.4kcal ZS:6.1g TZS:0.9g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.7g **Körte** EN:44.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:1.3g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Zöldborsóleves (1;3;)** EN:189.9kcal ZS:5.2g TZS:0.7g SZH:27.1g CK:10.1g FH:6.6g SÓ:0.2g **Magyaróvári sertésragu (1;)** EN:205.1kcal ZS:14.8g TZS:4.3g SZH:4.8g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.3g **Párolt rizs köret** EN:324.4kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:66.3g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:0.2g	**Orjaleves (1;)** EN:69.4kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:8.4g CK:2.2g FH:3.8g SÓ:1.9g **Levesbetét tészta (1;)** EN:26.3kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:5.2g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.2g **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 **Burgonyafőzelék (1;7;12;)** EN:236.6kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:29.5g CK:0.7g FH:4.4g 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
Uzsonna		**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	**Kockasajt, natúr (7;)** EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g **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	**Sertés párizsi** EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g 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 zsemle (1;6;)** EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g **Kaliforniai paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Mákos búrkifli 50g (1;3;7;)** **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: 1027.8 kcal; ZS: 39.4 g; TZS: 15.6 g; SZH: 135.9 g; CK: 20.6 g; FH: 35.0 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 1257.8 kcal; ZS: 34.5 g; TZS: 16.2 g; SZH: 178.0 g; CK: 37.4 g; FH: 51.3 g; SÓ: 3.8 g;	EN: 1208.2 kcal; ZS: 35.3 g; TZS: 10.3 g; SZH: 169.5 g; CK: 20.9 g; FH: 47.2 g; SÓ: 2.8 g;	EN: 1226.0 kcal; ZS: 41.1 g; TZS: 11.0 g; SZH: 169.5 g; CK: 36.3 g; FH: 37.8 g; SÓ: 5.4 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. 6:06