ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
OVI X

23.hét 2026.06.01.-2026.06.07.

GasztroVitál

	Hétfő 06.01	Kedd 06.02	Szerda 06.03	Csütörtök 06.04	Péntek 06.05
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 **Sajtkrém (7;)** EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g 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	**Kakaó (7;)** EN:95.5kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:9.8g CK:9.7g FH:6.2g 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 **Foszlós kalács (1;3;)** EN:154.8kcal ZS:3.3g TZS:0.8g SZH:27.1g CK:3.5g FH:3.7g SÓ:0.3g	**Hideg tej (7;)** EN:76.5kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:7.8g FH:5.1g SÓ:0.2g **Padlizsánkrém (3;7;10;)** EN:74.7kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:1.5g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.8g **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 **Zöldhagyma** EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	**Barackos tea** EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g **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 **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 **Főtt tojás (3;)** EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g **Vaj (7;)** EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g **Zsúr kenyér (1;)** EN:130.9kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:25.7g CK:0.4g FH:4.9g 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	**Legényfogó leves (1;7;)** EN:505.0kcal ZS:37.3g TZS:10.6g SZH:20.6g CK:2.9g FH:21.0g SÓ:2.4g **Sonkás kocka (1;3;7;)** EN:463.4kcal ZS:15.0g TZS:7.3g SZH:60.1g CK:5.0g FH:21.8g SÓ:2.8g **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	**Zöldséges tarhonyaleves (1;)** EN:134.4kcal ZS:7.5g TZS:1.3g SZH:13.6g CK:1.8g FH:2.6g SÓ:0.6g **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 **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	**Sárgaborsókrémleves (1;)** EN:237.5kcal ZS:6.3g TZS:1.1g SZH:31.8g CK:2.7g FH:12.3g SÓ:0.9g **Pirított tökmag** EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g **Sült csirkecomb filé** EN:253.6kcal ZS:10.3g TZS:2.6g SZH:1.0g CK:0.0g FH:37.6g SÓ:2.3g **Zöldséges bulgur (1;)** EN:256.0kcal ZS:1.4g TZS:0.0g SZH:50.8g CK:7.8g FH:9.5g SÓ:0.3g **Nektarin** EN:41.6kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:9.7g CK:6.7g FH:0.3g SÓ:0.0g **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	**Tojásleves (1;3;)** EN:145.6kcal ZS:13.1g TZS:1.8g SZH:3.7g CK:0.0g FH:2.9g SÓ:0.7g **Pulyka aprópecsenye** EN:82.5kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:1.2g CK:0.0g FH:10.5g SÓ:0.5g **Brokkolifőzelék (1;7;)** EN:126.1kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:13.0g CK:5.3g FH:4.8g SÓ:1.0g	**Citromos almaleves (1;7;)** EN:162.3kcal ZS:2.8g TZS:2.3g SZH:31.9g CK:27.6g FH:1.4g 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 **Burgonyapüré (7;12;)** EN:311.5kcal ZS:8.9g TZS:5.0g SZH:43.8g CK:7.0g FH:9.5g SÓ:1.1g **Cékla saláta * (10;)** EN:20.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:2.4g FH:0.9g SÓ:0.5g
Uzsonna	**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	**Gépsonka** EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.2g 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	**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 **Félbarna kenyér (1;)** EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**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	**Kakaós csiga (1;7;)** EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g **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: 1504.7 kcal; ZS: 71.7 g; TZS: 27.4 g; SZH: 153.9 g; CK: 15.4 g; FH: 62.5 g; SÓ: 7.9 g;	EN: 1400.7 kcal; ZS: 66.5 g; TZS: 21.1 g; SZH: 147.4 g; CK: 32.0 g; FH: 48.5 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 1404.0 kcal; ZS: 42.8 g; TZS: 15.1 g; SZH: 165.0 g; CK: 26.9 g; FH: 86.3 g; SÓ: 7.4 g;	EN: 853.6 kcal; ZS: 34.2 g; TZS: 8.0 g; SZH: 96.9 g; CK: 28.8 g; FH: 33.6 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 1816.7 kcal; ZS: 93.3 g; TZS: 27.8 g; SZH: 185.5 g; CK: 66.8 g; FH: 48.0 g; SÓ: 5.2 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. 6:08