ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Óvoda
OVI X

24.hét 2026.06.08.-2026.06.14.

GasztroVitál

	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
Tízórai	**Citromos tea** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g **Magyaros vajkrém (7;)** EN:104.4kcal ZS:10.5g TZS:6.8g SZH:1.8g CK:0.7g FH:0.7g SÓ:0.3g **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 **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 **Kenőmájas** EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g **Kifli (1;7;)** EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g **Paprika** EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	**Gyümölcs tea (12;)** EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g 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 **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 **Rágórépa** EN:16.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.3g CK:0.0g FH:0.5g 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 **Barack lekvár** EN:36.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.7g CK:7.7g FH:0.1g SÓ:0.0g **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	**Barackos tea** EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g **Zöldhagymás vajkrém (7;)** EN:95.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.7g SÓ:0.1g **Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)** EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g 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
Ebéd	**Csirkeraguleves (1;7;)** EN:98.9kcal ZS:3.2g TZS:1.5g SZH:7.8g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:1.0g **Tejföl (7;)** EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g **Reszelt sajt (7;)** EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g **Spagetti (1;)** EN:397.0kcal ZS:10.6g TZS:1.3g SZH:64.5g CK:3.1g FH:11.3g SÓ:1.1g **Alma** EN:29.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:3.4g FH:0.3g SÓ:0.0g	**Zöldségleves (1;3;)** EN:91.1kcal ZS:2.8g TZS:0.4g SZH:12.5g CK:1.7g FH:3.4g SÓ:0.9g **Fűszeres csirkeragu** EN:107.1kcal ZS:3.9g TZS:1.4g SZH:1.5g CK:0.0g FH:15.9g SÓ:0.9g **Paradicsomos káposzta (1;)** EN:193.1kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:32.6g CK:8.0g FH:5.6g SÓ:0.3g **Gesztenyerúd** EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	**Karalábékrémleves (1;7;)** EN:74.4kcal ZS:4.2g TZS:2.4g SZH:6.3g CK:2.8g FH:2.0g SÓ:0.9g **Levesgyöngy (1;3;7;)** EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g **Rántott sajt (1;3;7;)** EN:448.4kcal ZS:35.5g TZS:10.3g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g **Burgonyapüré (7;12;)** EN:311.5kcal ZS:8.9g TZS:5.0g SZH:43.8g CK:7.0g FH:9.5g SÓ:1.1g **Körte** EN:44.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:1.3g 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	**Húsleves (9;)** EN:35.7kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:3.5g CK:1.8g FH:3.0g SÓ:0.8g **Levesbetét tészta (1;3;)** EN:25.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:0.1g FH:0.9g 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 **Parajfőzelék (1;7;)** EN:195.9kcal ZS:10.0g TZS:1.5g SZH:22.6g CK:1.8g FH:6.3g SÓ:0.3g **teljeskiőrlésű kenyér (1;)** EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	**Magyaros zöldbableves (1;3;)** EN:273.5kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:20.0g CK:2.0g FH:4.0g SÓ:1.1g **Mézes-mustáros szárnyasragu (1;10;)** EN:74.4kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:4.2g CK:2.9g FH:10.8g SÓ:0.8g **Párolt köles** EN:304.9kcal ZS:4.5g TZS:0.8g SZH:56.0g CK:0.1g FH:8.6g SÓ:0.6g
Uzsonna	**Pulyka sonka (6;7;)** EN:20.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:2.4g 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	**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	**Túrós batyu (1;6;7;)** EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g	**Edami sajt (7;)** EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g 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 **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	**Poharas tej (7;)** EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g **Briós (1;3;6;7;)** EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g
Napi összesítés	EN: 1102.5 kcal; ZS: 40.8 g; TZS: 18.9 g; SZH: 142.4 g; CK: 14.0 g; FH: 42.1 g; SÓ: 4.8 g;	EN: 961.0 kcal; ZS: 27.7 g; TZS: 11.0 g; SZH: 127.0 g; CK: 27.7 g; FH: 45.7 g; SÓ: 4.5 g;	EN: 1374.4 kcal; ZS: 69.1 g; TZS: 28.6 g; SZH: 147.8 g; CK: 24.6 g; FH: 35.7 g; SÓ: 5.1 g;	EN: 1040.7 kcal; ZS: 37.3 g; TZS: 15.7 g; SZH: 128.5 g; CK: 20.5 g; FH: 43.4 g; SÓ: 4.2 g;	EN: 1169.9 kcal; ZS: 42.2 g; TZS: 12.7 g; SZH: 154.3 g; CK: 29.6 g; FH: 40.5 g; SÓ: 3.7 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: 2026.06.01. 6:01