

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu Gasztvital		Óvoda Tejmentes 36.hét 2026.08.31.-2026.09.06.			
	Hétfő 08.31	Kedd 09.01	Szerda 09.02	Csütörtök 09.03	Péntek 09.04
Tízórai	Gyümölcsstea EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Zala felvágott EN: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Sonkás padlizsánkrém (10;) EN: 71.2 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 2.0 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g; Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;	Málna tea EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Lekvár EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Gyümölcsstea EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Házi babkrém EN: 24.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;	Barackos tea EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Házi csirkehúskrém EN: 51.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.1 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; Kígyóuborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;
Ebéd	Zöldséges lencsegyulálás (10;) EN: 152.2 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 13.9 g; CK: 0.7 g; FH: 11.0 g; SÓ: 0.8 g; Gránátos kocka (1;12;) EN: 395.5 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 73.3 g; CK: 2.1 g; FH: 11.4 g; SÓ: 0.8 g; Csemege uborka * (10;12;) EN: 5.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.2 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.9 g; Alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Őszibarackkrémleves (1;) EN: 147.1 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 35.7 g; CK: 19.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.4 g; Zöldfűszeres sült csirkecombfilé EN: 87.8 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 1.6 g; Párolt brokkoli EN: 52.9 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 4.9 g; CK: 3.0 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.5 g; Rizs köret 1/2 EN: 148.7 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 28.7 g; CK: 0.0 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.3 g; Almás sütemény (1;) EN: 142.5 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 25.8 g; CK: 9.1 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.1 g;	Magyaros zellerleves (9;) EN: 37.4 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 4.8 g; CK: 1.2 g; FH: 1.1 g; SÓ: 1.0 g; Temesvári sertésragu EN: 176.4 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.0 g; SZH: 8.8 g; CK: 1.4 g; FH: 12.8 g; SÓ: 1.1 g; Főtt tészta (1;) EN: 222.1 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.0 g; Nektarin EN: 73.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 17.1 g; CK: 11.9 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	Magyaros reszelttészta leves (zellermentes) (1;12;) EN: 57.9 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.3 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g; Húsgombóc EN: 251.6 kcal; ZS: 15.9 g; TZS: 5.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 0.0 g; FH: 14.2 g; SÓ: 1.1 g; Vegyes gyümölcsmártás EN: 132.6 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.1 g; CK: 18.6 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.6 g; Főtt burgonya 1/2 (12;) EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 27.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.0 g; Körte EN: 67.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.6 g; CK: 2.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;	Gomba krémleves (1;12;) EN: 90.6 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 11.7 g; CK: 0.7 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.9 g; Pirított kenyérkocka (1;) EN: 26.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g; Cukkínis-csirkes lecsó EN: 141.1 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.1 g; SZH: 4.1 g; CK: 0.9 g; FH: 16.1 g; SÓ: 0.7 g; Párolt köles EN: 251.4 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 42.0 g; CK: 0.1 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.5 g;
Uzsonna	Cukkínikrém (12;) EN: 20.8 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.4 g; CK: 0.3 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.6 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;	Csirkemell sonka EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; Paprika EN: 36.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.0 g;	Sárgarépakrém (12;) EN: 17.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; Jégcsapretek EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	Sertés párizsi EN: 46.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.4 g; Margarin EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g; Paprika EN: 36.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.0 g;	Meggyes almakrém EN: 25.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 5.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; vizes zsemle (1;) EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 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(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Ráklélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámag; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.