

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda Tojásmentes		40.hét 2026.09.28.-2026.10.04.	
Gasztvital		Hétfő 09.28	Kedd 09.29	Szerda 09.30	Csütörtök 10.01	Péntek 10.02	
Tízórai	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;	Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g;	Poharas kakaó (7;) EN: 134.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 3.0 g; SZH: 16.2 g; CK: 16.2 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.1 g;	Poharas tej (7;) EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g;	Gyümölcs 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;		
	Lapka sajt (7;) EN: 56.8 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 3.2 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.7 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g;	Magyaros margarinkrém EN: 22.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.2 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;	Mustáros lencsekrém (10;) EN: 128.9 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.9 g; SZH: 10.7 g; CK: 0.0 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g;	Zöldfűszeres harcsapástétom (4;) EN: 100.2 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.8 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;	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;	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;		
	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;		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;		Lilahagyma EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;		
Ebéd	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;						
	Tárkonyos csirkeragu leves (1;9;12;) EN: 65.2 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 4.8 g; CK: 0.6 g; FH: 7.5 g; SÓ: 1.9 g;	Brokkoli krémleves (1;) EN: 100.2 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 19.9 g; CK: 6.4 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.0 g;	Zöldségleves (1;) EN: 60.7 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 8.2 g; CK: 2.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.5 g;	Erőleves levestésztával (1;) EN: 68.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 13.4 g; CK: 2.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 1.2 g;	Magyaros Zöldségleves zellerem. (1;) EN: 45.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.4 g; CK: 0.3 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.5 g;		
	Rizskoch EN: 203.1 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.3 g; SZH: 44.2 g; CK: 11.1 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.4 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;	Mediterrán sertésragu EN: 73.5 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.5 g; FH: 8.9 g; SÓ: 0.6 g;	Bácskai rizseshús EN: 434.5 kcal; ZS: 19.6 g; TZS: 5.1 g; SZH: 48.3 g; CK: 0.1 g; FH: 16.6 g; SÓ: 1.0 g;	Főtt virsli EN: 115.2 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.2 g; FH: 6.6 g; SÓ: 1.3 g;		
	Baracklekvár EN: 97.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 23.2 g; CK: 20.4 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Mézes-mustáros csirkekotány (1;10;) EN: 63.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 4.2 g; CK: 2.9 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.8 g;	Párolt köles EN: 234.9 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 42.0 g; CK: 0.1 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.6 g;	Cékla saláta * (10;) EN: 20.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.0 g; CK: 2.4 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.5 g;	Zöldborsófőzelék (1;) EN: 201.3 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.7 g; SZH: 26.5 g; CK: 5.6 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.0 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;	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;	Kekszgolyó (1;12;) EN: 149.4 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 28.9 g; CK: 16.2 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.2 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;		
	Uzsonna	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;	Baromfi húskrém EN: 98.7 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 1.6 g; SZH: 1.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.3 g;	Mátrai csemege szalámi EN: 72.0 kcal; ZS: 6.7 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.4 g;	Soproni felvágott EN: 46.4 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.3 g; FH: 2.4 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;	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;	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;		
	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;	Kígyóborka 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;	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;		
			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;	Kígyóborka 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;			

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(nehézsúly: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Hal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfidok; 13-Csillagfű; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.