

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda Olajosmagmentes		11.hét 2026.03.09.-2026.03.15.	
Gasztvital		Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13	
Tízórai	Gyümölcsstea EN: 26.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Zöldfűszeres tonhalkrém (4;7;) EN: 80.6 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 2.7 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.2 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.4 g; CA: 5.0 mg; Gluténmentes kenyér EN: 232.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.0 g; CK: 1.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.3 g;	Tej 2dl (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 32.4 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Gluténmentes kenyér EN: 232.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.0 g; CK: 1.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.3 g; Hónapos retek EN: 0.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tej 2dl (7;) EN: 90.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; Gluténmentes kenyér EN: 232.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.0 g; CK: 1.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.3 g; Rágórépa 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; CA: 0.0 mg;	Kakaó (7;) EN: 122.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 16.3 g; CK: 16.2 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; Gluténmentes kenyér EN: 232.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.0 g; CK: 1.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.3 g;	Gyümölcsstea EN: 26.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Házi csirkemájkrém (7;) EN: 87.3 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.3 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 8.4 mg; Gluténmentes kenyér EN: 232.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.0 g; CK: 1.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.3 g; Jégcsapretek EN: 3.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;		
	Ebéd	Palóclevés (sertés) (7;10;12;) EN: 202.4 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 11.5 g; CK: 1.3 g; FH: 9.7 g; SÓ: 0.6 g; CA: 15.6 mg; Darás metélt EN: 350.7 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 0.8 g; SZH: 66.8 g; CK: 2.5 g; FH: 4.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; 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;	Magyaros zellerleves (9;) EN: 79.8 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 14.8 g; CK: 0.7 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 73.3 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Parajfőzelék EN: 115.8 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 23.4 g; CK: 5.8 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Gyömbéres rizskeksz EN: 35.2 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 7.7 g; CK: 2.3 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Magyaros reszeltészta leves (9;12;) EN: 68.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 11.9 g; CK: 0.3 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Sült csirkecomb filé EN: 114.0 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 14.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 341.4 kcal; ZS: 12.5 g; TZS: 5.6 g; SZH: 46.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; 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; CA: 0.0 mg;	Paradicsomleves (9;) EN: 158.4 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 32.6 g; CK: 13.8 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Zöldséges rizshús (sertés) (9;) EN: 327.5 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.3 g; SZH: 52.0 g; CK: 2.6 g; FH: 16.8 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Csemege uborka * (10;12;) EN: 4.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.2 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	Zöldséges fejtettbableves (12;) EN: 122.2 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 20.4 g; CK: 2.8 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Fűszeres csirkefalatok EN: 117.2 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 1.4 g; SZH: 2.9 g; CK: 0.2 g; FH: 12.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Cukkíni főzelék EN: 51.8 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.7 g; CK: 1.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; körte EN: 52.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g; CK: 1.5 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	
		Uzsonna	Edami sajt (7;) EN: 126.4 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 6.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.8 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 320.0 mg; 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; CA: 0.0 mg; Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; Paprika EN: 30.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;	Házi sertés húskrém EN: 86.9 kcal; ZS: 7.8 g; TZS: 3.3 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Gluténmentes kenyér EN: 232.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.0 g; CK: 1.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.3 g;	Vaníliás túrókrém (7;) EN: 44.1 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 5.1 g; CK: 3.7 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 30.0 mg; Puffasztott rizs EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g; CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	Füldői sonka EN: 93.4 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 2.8 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; CA: 0.0 mg; Gluténmentes kenyér EN: 232.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.0 g; CK: 1.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.3 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; CA: 0.0 mg;	Házi gyümölcsjoghurt (7;) EN: 103.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 8.4 g; CK: 8.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 180.0 mg; Abonett EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;