

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda Natív cukormentes		37.hét 2026.09.07.-2026.09.13.	
Gasztvital		Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11	
Tízórai	Erdei gyümölcs tea *	Citromos tea *	Erdei gyümölcs tea *	Meggyes tea *	Barackos tea * (12;)		
	EN: 0.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 0.6 kcal; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 0.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 0.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;		
	Füldői sonka	Házi zöldségkrém	diabetikus lekvár *	Petrezselymes margarin	eurofood csirkepástétom		
	EN: 22.4 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;	EN: 147.9 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 7.9 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 51.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;	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: 0.1 g;	EN: 132.0 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 2.8 g; SZH: 2.5 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.7 g;		
	Margarin	vizes zsemle (1;)	Margarin	vizes zsemle (1;)	vizes zsemle (1;)		
	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;	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;	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;	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;	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;)	Jégcsapretek	vizes zsemle (1;)	Sárgarépa csíkok	Kígyóborka		
	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;	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;	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;	EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;	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	Sertés raguleves (1;)	Fokhagyma krémleves (1;)	Tárkonyos zöldségleves (1;9;)	Csontleves tésztával (1;)	Kertész leves D (9;)		
	EN: 70.0 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 4.4 g; CK: 0.0 g; FH: 7.0 g; SÓ: 0.8 g;	EN: 119.5 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.6 g; SZH: 14.9 g; CK: 1.7 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 70.2 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 10.6 g; CK: 1.7 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 64.5 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 2.2 g; FH: 2.4 g; SÓ: 1.9 g;	EN: 39.8 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 4.2 g; CK: 1.8 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.9 g;		
	Sült csirkemell	Pirított kenyérkocka (1;)	Rakott karfiolos tészta (1;)	Provance csirkeragu	Halvagdalt (4;)		
	EN: 138.9 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 21.2 g; SÓ: 1.1 g;	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;	EN: 233.9 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.7 g; SZH: 26.6 g; CK: 2.1 g; FH: 15.1 g; SÓ: 0.2 g;	EN: 144.9 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 6.1 g; CK: 2.0 g; FH: 9.0 g; SÓ: 0.3 g;	EN: 199.9 kcal; ZS: 7.1 g; TZS: 1.7 g; SZH: 24.9 g; CK: 0.5 g; FH: 10.6 g; SÓ: 1.7 g;		
	Mexikói párolt zöldség 1/2	Csirkehúsos rizottó		Bulgur köret (1;)	Petrezselymes burgonya (12;)		
	EN: 83.4 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 13.1 g; CK: 4.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 365.4 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.7 g; SZH: 53.6 g; CK: 0.5 g; FH: 19.0 g; SÓ: 0.1 g;		EN: 215.3 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 40.3 g; CK: 1.3 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 191.8 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 34.5 g; CK: 0.0 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.9 g;		
	Kuskusz köret (1;)	Körte		Almás tápiókapuding *	Cékla saláta *		
	EN: 359.8 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 71.1 g; CK: 2.9 g; FH: 12.9 g; SÓ: 0.9 g;	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;		EN: 65.1 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.4 g; SZH: 15.6 g; CK: 0.4 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 31.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 4.0 g; FH: 0.7 g; SÓ: 1.3 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	Sonkás padlizsánkrém (10;)	Baromfi párizsi	Tonhalkrém (4;)	Zala felvágott	Házi sertés húskrém		
	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;	EN: 31.6 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.4 g;	EN: 68.4 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.3 g;	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;	EN: 72.5 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.1 g;		
	vizes zsemle (1;)	Margarin	vizes zsemle (1;)	Margarin	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;	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;	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;	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;	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	vizes zsemle (1;)	Kígyóborka	vizes zsemle (1;)			
	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;	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;	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;	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;			