

| ÉTLAP      |                                                                                                           | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                                         |                                                                                                             | Óvoda<br>OVI                                                                                           |                                                                                                           | 30.hét 2026.07.20.-2026.07.26. |  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
| Gasztvital |                                                                                                           | Hétfő<br>07.20                                                                                              | Kedd<br>07.21                                                                                               | Szerda<br>07.22                                                                                        | Csütörtök<br>07.23                                                                                        | Péntek<br>07.24                |  |
| Tízórai    | <b>Tej (hideg) (7;)</b><br>EN:4.5kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.5g CK:0.5g<br>FH:0.3g SÓ:0.0g                | <b>Gyümölcstea (hideg) (12;)</b><br>EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g        | <b>Tejeskávé (1;7;)</b><br>EN:152.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:30.9g CK:29.6g<br>FH:3.2g SÓ:0.1g              | <b>Tej (hideg) (7;)</b><br>EN:4.5kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.5g CK:0.5g<br>FH:0.3g SÓ:0.0g             | <b>Gyümölcstea (hideg) (12;)</b><br>EN:32.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.1g CK:8.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g      |                                |  |
|            | <b>Trappistasajt (7;)</b><br>EN:0.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g<br>FH:0.1g SÓ:0.0g              | <b>Lilahagymás tonhalkrém (4;7;10;)</b><br>EN:79.7kcal ZS:5.9g TZS:2.3g SZH:1.2g CK:0.3g<br>FH:5.4g SÓ:0.4g | <b>Brió (1;3;6;7;)</b><br>EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g<br>FH:4.4g SÓ:0.3g                | <b>Húskrém (7;)</b><br>EN:47.3kcal ZS:3.7g TZS:1.4g SZH:0.6g CK:0.1g<br>FH:2.9g SÓ:0.0g                | <b>Sajtkrém (7;)</b><br>EN:12.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:0.4g CK:0.4g<br>FH:0.3g SÓ:0.1g                  |                                |  |
|            | <b>Margarin</b><br>EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g                                                   | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g<br>FH:1.9g SÓ:0.3g            |                                                                                                             | <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g<br>SÓ:0.6g         | <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g<br>FH:5.4g SÓ:0.7g |                                |  |
|            | <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g<br>FH:5.4g SÓ:0.7g |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                        | <b>Kígyóuborka</b><br>EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g<br>FH:0.2g SÓ:0.0g                     |                                |  |
| Ebéd       | <b>Sajtgaluscaleves (1;3;7;9;)</b><br>EN:61.3kcal ZS:1.5g TZS:0.8g SZH:9.0g CK:0.2g<br>FH:2.8g SÓ:1.6g    | <b>Babgulyás (9;)</b><br>EN:159.4kcal ZS:6.9g TZS:1.5g SZH:11.3g CK:1.0g<br>FH:12.0g SÓ:1.2g                | <b>Reszelt tésztalesves (1;9;12;)</b><br>EN:115.6kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:12.7g CK:0.9g<br>FH:2.2g SÓ:0.8g | <b>Magyaros zellerleves (1;9;)</b><br>EN:77.5kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:5.3g CK:1.0g<br>FH:1.3g SÓ:0.7g | <b>Erőleves (9;)</b><br>EN:17.9kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.9g CK:0.8g<br>FH:1.0g SÓ:0.4g                  |                                |  |
|            | <b>Sertésapró</b><br>EN:158.1kcal ZS:10.5g TZS:2.2g SZH:1.8g CK:0.0g<br>FH:13.0g SÓ:1.4g                  | <b>Darás metélt (1;)</b><br>EN:417.5kcal ZS:7.4g TZS:1.1g SZH:75.3g CK:2.3g<br>FH:11.6g SÓ:1.5g             | <b>Főtt tojás (3;)</b><br>EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g<br>FH:5.0g SÓ:0.2g                  | <b>Szárnys rizottó</b>                                                                                 | <b>Levesbetét (1;)</b><br>EN:23.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.8g CK:0.2g<br>FH:0.8g SÓ:0.3g                |                                |  |
|            | <b>Finomfőzelék (1;7;)</b><br>EN:190.0kcal ZS:4.6g TZS:1.3g SZH:30.4g CK:12.1g<br>FH:6.1g SÓ:0.9g         | <b>Baracklekvár</b><br>EN:24.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.8g CK:5.1g<br>FH:0.1g SÓ:0.0g                     | <b>Parajmártás (1;7;)</b><br>EN:73.5kcal ZS:3.7g TZS:1.9g SZH:7.7g CK:3.2g<br>FH:2.1g SÓ:1.0g               | <b>Nektarin</b><br>EN:31.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.4g CK:5.1g<br>FH:0.3g SÓ:0.0g                    | <b>Rántott halrúd (1;4;)</b><br>EN:460.5kcal ZS:34.5g TZS:3.6g SZH:22.8g CK:0.7g<br>FH:13.2g SÓ:0.7g      |                                |  |
|            | <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g<br>SÓ:0.3g            | <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:48.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.0g FH:1.5g<br>SÓ:0.3g              | <b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b><br>EN:94.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:18.4g CK:0.0g<br>FH:2.5g SÓ:1.5g         |                                                                                                        | <b>Petrezselymes burgonya (12;)</b><br>EN:204.7kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:36.8g CK:0.0g<br>FH:5.0g SÓ:1.5g |                                |  |
| Uzsonna    |                                                                                                           | <b>Alma db (tisztítatlan)</b><br>EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g<br>FH:0.6g SÓ:0.0g          | <b>Alma db (tisztítatlan)</b><br>EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g<br>FH:0.6g SÓ:0.0g          |                                                                                                        | <b>Savanyúság (10;)</b><br>EN:11.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.8g<br>FH:1.0g SÓ:0.4g               |                                |  |
|            | <b>Magyaros vajkrém (7;)</b><br>EN:0.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g           | <b>Gépsonka</b><br>EN:23.4kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g<br>FH:3.2g SÓ:0.5g                         | <b>Sertés párizsi</b><br>EN:43.7kcal ZS:3.8g TZS:1.5g SZH:0.5g CK:0.0g<br>FH:1.9g SÓ:0.4g                   | <b>Főtt tojás (3;)</b><br>EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g<br>FH:5.0g SÓ:0.2g             | <b>vizes kifli (1;7;)</b><br>EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g<br>FH:3.8g SÓ:0.7g           |                                |  |
|            | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g<br>FH:1.9g SÓ:0.3g          | <b>Margarin</b><br>EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g                                                     | <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g<br>SÓ:0.6g              | <b>Margarin</b><br>EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SÓ:0.1g                                                | <b>Kockasajt (7;)</b><br>EN:0.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.0g CK:0.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g                  |                                |  |
|            | <b>Kígyóuborka</b><br>EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g<br>FH:0.2g SÓ:0.0g                     | <b>vizes zsemle (1;)</b><br>EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g<br>SÓ:0.6g                      | <b>Vaj (7;)</b><br>EN:86.8kcal ZS:9.6g TZS:6.2g SZH:0.1g CK:0.0g<br>FH:0.0g SÓ:0.0g                         | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:53.1kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:10.3g CK:0.2g<br>FH:1.9g SÓ:0.3g       |                                                                                                           |                                |  |
|            |                                                                                                           | <b>Kaliforniai paprika</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g<br>FH:0.3g SÓ:0.0g               | <b>Paradicsom</b><br>EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.4g<br>FH:0.2g SÓ:0.0g                        | <b>Lilahagyma</b><br>EN:6.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g<br>FH:0.2g SÓ:0.0g                   |                                                                                                           |                                |  |
|            |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                        |                                                                                                           |                                |  |
|            |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                        |                                                                                                           |                                |  |
|            |                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                                                             |                                                                                                        |                                                                                                           |                                |  |