

ÉTLAP		Óvoda				35.hét 2026.08.24.-2026.08.30.
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Tej-, szójamentes				
Gasztvital	Hétfő 08.24	Kedd 08.25	Szerda 08.26	Csütörtök 08.27	Péntek 08.28	
Tízórai	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; Paradicsomos harcsapástétom (4;) EN: 100.8 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.9 g; CK: 0.1 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.4 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;	Erdei 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; Baromfi párizsi 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; 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;	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; 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; Kaliforniai paprika EN: 45.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 3.6 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g;	Meggyes tea EN: 24.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.0 g; CK: 6.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; Karfiolkrém (12;) EN: 23.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 3.4 g; CK: 0.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 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;	Erdei 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; sült paprikakrém EN: 36.0 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 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; 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	Kassai burgonyaleves másképp (bécsi rudacska) (1;12;) EN: 125.3 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 1.7 g; SZH: 17.7 g; CK: 1.6 g; FH: 4.2 g; SÓ: 1.1 g; Rizsfelfújt (1;) EN: 419.3 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 1.1 g; SZH: 89.3 g; CK: 29.7 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.6 g; Erdei gyümölcs mártás (12;) EN: 128.8 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 3.6 g; SZH: 21.8 g; CK: 16.2 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.5 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;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 72.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.2 g; CK: 2.3 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.9 g; Főtt sertés hús EN: 163.0 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 3.1 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.0 g; FH: 21.0 g; SÓ: 0.7 g; Paraj mártás (1;) EN: 74.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 14.1 g; CK: 3.4 g; FH: 1.9 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; 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;	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; 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 pulykaragu EN: 77.5 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 2.7 g; CK: 0.2 g; FH: 12.1 g; SÓ: 0.6 g; Bulgur köret (1;) 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;	Meggyleves EN: 132.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 30.1 g; CK: 20.4 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.4 g; Egyben sertés vagdalt (1;) EN: 213.2 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 2.9 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.1 g; FH: 9.4 g; SÓ: 0.9 g; Burgonyapüré (12;) EN: 226.5 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 43.9 g; CK: 1.9 g; FH: 5.4 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; 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;	Tárkonyos zöldségleves (zöldborsómentes) (1;) EN: 87.7 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.3 g; SZH: 13.7 g; CK: 1.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsomos halragu (4;) EN: 128.8 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 1.8 g; SZH: 7.1 g; CK: 2.8 g; FH: 12.2 g; SÓ: 0.7 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; 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;	
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; 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; Hónapos retek EN: 0.9 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;	Bazsalikomos margarin EN: 23.2 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.1 g; vizes kifli (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; Zöldhagyma EN: 1.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; FH: 0.1 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; 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;	Prágai pulykasonka EN: 16.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 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 kifli (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; Hónapos retek EN: 0.9 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;	Álomsonka EN: 19.8 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 3.4 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;	

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-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.