

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda olajosmag-, halmentes		35.hét 2026.08.24.-2026.08.30.	
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; Brokkolikrém (12;) EN: 21.5 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.2 g; Gluténmentes kenyér EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 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;	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; 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; Gluténmentes kenyér EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 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; 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; Gluténmentes kenyér EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 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;	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; 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; Gluténmentes kenyér EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 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; Sült paprikakrém (12;) EN: 23.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.7 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; Gluténmentes kenyér EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 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 (12;) EN: 145.2 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 18.9 g; CK: 1.8 g; FH: 5.2 g; SÓ: 1.8 g; Rizsfelfújt EN: 419.6 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 89.3 g; CK: 29.7 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.6 g; Erdei gyümölcsmártás EN: 103.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 23.4 g; CK: 14.3 g; FH: 0.7 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 EN: 25.0 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 3.7 g; CK: 1.7 g; FH: 0.9 g; SÓ: 2.0 g; Főtt sertéshús 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 EN: 47.1 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 8.3 g; CK: 3.1 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.9 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; Kakaós golyó EN: 237.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 2.3 g; SZH: 51.9 g; CK: 25.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.1 g;	Brokkoli krémleves (12;) EN: 130.6 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.3 g; SZH: 24.0 g; CK: 5.9 g; FH: 3.3 g; SÓ: 1.1 g; Pirított kenyérkocka EN: 23.2 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.3 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 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; 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;	Meggyleves (12;) EN: 118.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.5 g; CK: 20.5 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.3 g; Egyben sertésvagdalt EN: 243.1 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 2.0 g; SZH: 28.1 g; CK: 0.4 g; FH: 16.6 g; SÓ: 1.1 g; Burgonyapüré (12;) EN: 224.5 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 43.3 g; CK: 2.4 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.7 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 EN: 48.2 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.0 g; Paradicsomos csirkés penne EN: 267.5 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.7 g; SZH: 46.5 g; CK: 5.3 g; FH: 12.7 g; SÓ: 1.1 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; Gluténmentes kenyér EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.6 g; Reszelt hónapos retek EN: 0.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Lapkasajt (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; 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; Gluténmentes kenyér EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 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; Gluténmentes kenyér EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 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; Gluténmentes kenyér EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 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;	Natúr kockasajt (7;) EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g; CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; Gluténmentes kenyér EN: 116.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.5 g; CK: 0.8 g; FH: 1.1 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-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.