

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda Diabétesz 10-25-15		42.hét 2026.10.12.-2026.10.18.	
Gasztvital		Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16	
Tízórai	Meggyes tea * 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;	Barackos tea * (12;) 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;	Gyümölcs tea * 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;	Gyümölcs tea * 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;	Meggyes tea * 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;		
	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;	Tökmagos margarin EN: 180.1 kcal; ZS: 18.6 g; TZS: 7.9 g; SZH: 1.8 g; CK: 0.1 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.7 g;	Tökhalkrém (4;) EN: 63.8 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.3 g;	Zöldhagymás margarin EN: 54.4 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.2 g;		
Ebéd	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;	Teljeskiőrlésű kenyér 2 dkg (1;) EN: 47.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Teljeskiőrlésű kenyér 2 dkg (1;) EN: 47.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Teljeskiőrlésű kenyér 2 dkg (1;) EN: 47.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;	Teljeskiőrlésű kenyér 2 dkg (1;) EN: 47.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;		
	Teljeskiőrlésű kenyér 2 dkg (1;) EN: 47.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.3 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.3 g;				Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;		
Uzsonna	Amerikai csirkeragu leves (1;12;) EN: 127.5 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 2.9 g; SZH: 9.2 g; CK: 0.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 1.0 g;	Burgonyaleves (1;9;12;) EN: 95.0 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 11.9 g; CK: 1.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g;	Zöldségleves EN: 54.2 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 4.2 g; CK: 1.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g;	Reszelt tésztalesves (1;9;) EN: 77.2 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.6 g; CK: 1.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.8 g;	Csontleves (9;) EN: 59.4 kcal; ZS: 4.7 g; TZS: 0.5 g; SZH: 3.1 g; CK: 1.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.3 g;		
	Natúr csirkemell (1;) EN: 125.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.0 g; SZH: 5.0 g; CK: 0.0 g; FH: 13.4 g; SÓ: 1.0 g;	Főtt virsli EN: 105.6 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.2 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.2 g;	Majorannás csirkeapró EN: 118.9 kcal; ZS: 7.3 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 12.5 g; SÓ: 0.8 g;	Sült csirkecombfilé EN: 121.0 kcal; ZS: 6.4 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 14.7 g; SÓ: 0.5 g;	Citromos halragu (1;4;) EN: 175.7 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 4.5 g; SZH: 6.1 g; CK: 0.2 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.7 g;		
	Bulgur köret (1;) EN: 77.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.4 g; CK: 0.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.5 g;	Parajfőzelék (1;) EN: 96.2 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 17.9 g; CK: 7.5 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 g;	Kuszkusz köret (1;) EN: 119.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.2 g; SZH: 21.9 g; CK: 0.9 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.5 g;	Főtt burgonya (12;) EN: 75.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 14.7 g; CK: 0.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.4 g;	Bulgur köret (1;) EN: 77.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.4 g; CK: 0.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.5 g;		
				Csemege uborka * (10;12;) EN: 5.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.2 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.9 g;			
	Magyaros margarin EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 3.5 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Lapka sajt (7;) EN: 45.6 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 1.5 g; CK: 1.5 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g;	Sült pulykahúskrém EN: 44.8 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.0 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.2 g;	Csirkemell sonka EN: 21.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 g;	Párizsikrém EN: 58.6 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.5 g;		
	Teljeskiőrlésű kenyér 3 dkg (1;) EN: 71.1 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.7 g; CK: 0.4 g; FH: 2.5 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;	Teljeskiőrlésű kenyér 3 dkg (1;) EN: 71.1 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.7 g; CK: 0.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.4 g;	Teljeskiőrlésű kenyér 3 dkg (1;) EN: 71.1 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.7 g; CK: 0.4 g; FH: 2.5 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;	Teljeskiőrlésű kenyér 3 dkg (1;) EN: 71.1 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.7 g; CK: 0.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.4 g;	
	Kaliforniai paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;	Teljeskiőrlésű kenyér 3 dkg (1;) EN: 71.1 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.7 g; CK: 0.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.4 g;	Savanyúkáposzta EN: 10.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.9 g;	Teljeskiőrlésű kenyér 3 dkg (1;) EN: 71.1 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.7 g; CK: 0.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.4 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;		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;			