

| ÉTLAP      |  | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu   |  | Óvoda  |  | 21.hét 2025.05.19.-2025.05.25. |  |
|------------|--|---|--|--|--|--------------------------------|--|
| Gasztvital |  |   |  | OVI XI   |  | Budapest                       |  |
| Tízórai    | Hétfő  | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek   |                                |  |
|            | 05.19  | 05.20   | 05.21  | 05.22  | 05.23  |                                |  |
| Tízórai    | <b>Gyümölcs tea (12;)</b><br>EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                   | <b>Forralt tej (7;)</b><br>EN:69.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg           | <b>Citromos tea</b><br>EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                 | <b>Hideg tej (7;)</b><br>EN:73.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:8.0g CK:8.0g FH:5.3g SÓ:0.2g CA:192.0mg        | <b>Málna tea</b><br>EN:30.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg                     |                                |  |
|            | <b>Májusi csemege (6;)</b><br>EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:2.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.5g                          | <b>Tonhalkrém (3;4;7;10;)</b><br>EN:195.8kcal ZS:17.8g TZS:6.8g SZH:2.5g CK:1.9g FH:5.9g SÓ:0.8g CA:22.5mg    | <b>Házi sertéssülthúskrém (7;)</b><br>EN:54.9kcal ZS:4.3g TZS:2.1g SZH:0.5g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.1g CA:3.9mg | <b>Margarin</b><br>EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g  | <b>Napraforgós sajtkrém (7;)</b><br>EN:33.0kcal ZS:2.8g TZS:1.5g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.3g CA:98.2mg    |                                |  |
|            | <b>Margarin</b><br>EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g  | <b>Hónapos retek</b><br>EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g   | <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g         | <b>Alma-áfonyalekvár</b><br>EN:45.7kcal SZH:10.8g CK:9.4g  | <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g           |                                |  |
|            | <b>Zsemle (1;)</b><br>EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g  | <b>Zsemle (1;)</b><br>EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g                                 | <b>Paprika</b><br>EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g FH:1.1g   | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g           | <b>Kígyóuborka</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g  |                                |  |
| Ebéd       | <b>Babgulyás leves sertés (1;3;9;)</b><br>EN:356.0kcal ZS:20.9g TZS:3.9g SZH:24.8g CK:2.6g FH:14.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg | <b>Zöldséges lebbencsleves (1;)</b><br>EN:80.5kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:7.0g CK:0.5g FH:1.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg | <b>Vajgaluskaleves (1;3;)</b><br>EN:37.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:2.0g FH:1.4g SÓ:1.3g               | <b>Tarhonyaleves (1;12;)</b><br>EN:185.0kcal ZS:9.5g TZS:1.0g SZH:20.6g CK:0.5g FH:3.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg | <b>Meggyleves (1;7;)</b><br>EN:110.9kcal ZS:2.5g TZS:2.0g SZH:19.9g CK:14.6g FH:1.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg          |                                |  |
|            | <b>Dejő szórát (1;)</b><br>EN:127.2kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:14.8g FH:3.3g                                  | <b>Pulykaapró feltét (1;)</b><br>EN:128.3kcal ZS:6.7g TZS:1.1g SZH:6.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg     | <b>Sült csirkemell</b><br>EN:108.4kcal ZS:3.9g TZS:0.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg           | <b>Főtt tojás (3;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g   | <b>Csikós sertéstokány (1;7;)</b><br>EN:209.4kcal ZS:16.9g TZS:7.2g SZH:3.9g CK:0.5g FH:10.5g SÓ:1.0g CA:0.0mg |                                |  |
|            | <b>Metélt tészta (1;)</b><br>EN:307.9kcal ZS:10.5g TZS:1.5g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.7g                        | <b>Paradicsomos káposzta (1;)</b><br>EN:193.1kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:32.6g CK:8.0g FH:5.6g SÓ:0.3g          | <b>Lecsós ragu</b><br>EN:85.1kcal ZS:6.0g TZS:0.6g SZH:5.9g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg                 | <b>Parajfőzelék (1;7;)</b><br>EN:214.1kcal ZS:10.0g TZS:1.5g SZH:22.8g CK:2.0g FH:6.4g SÓ:0.3g CA:48.0mg | <b>Tészta köret (1;)</b><br>EN:462.5kcal ZS:19.7g TZS:2.3g SZH:60.9g CK:3.0g FH:10.6g SÓ:0.6g                  |                                |  |
|            | <b>Alma</b><br>EN:29.8kcal ZS:0.3g SZH:6.0g FH:0.3g  | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g                 | <b>Párolt rizs köret</b><br>EN:328.0kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.2g                          | <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g      | <b>Cékla saláta * (10;)</b><br>EN:26.0kcal ZS:0.1g SZH:6.5g CK:3.1g FH:1.1g SÓ:0.7g                            |                                |  |
| Uzsonna    | <b>Gouda sajt (3;7;)</b><br>EN:120.1kcal ZS:9.1g TZS:6.2g SZH:0.7g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:0.7g CA:280.0mg                | <b>Baromfi párizsi</b><br>EN:50.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g                       | <b>Vaníliás túrókrém (7;)</b><br>EN:55.8kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:4.4g CK:4.1g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:15.8mg     | <b>Diákcsemege szalámi</b><br>EN:141.8kcal ZS:13.5g TZS:5.5g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:1.0g            | <b>Kakaós csiga (1;7;)</b><br>EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g                 |                                |  |
|            | <b>Margarin</b><br>EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g  | <b>Margarin</b><br>EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g   | <b>Kifli (1;7;)</b><br>EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g                       | <b>Margarin</b><br>EN:13.5kcal ZS:1.5g TZS:0.4g SÓ:0.1g  |  |                                |  |
|            | <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g                 | <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g          |  | <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g   |  |                                |  |
|            | <b>Kápia paprika</b><br>EN:22.5kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.8g FH:1.1g   | <b>Kígyóuborka</b><br>EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.3g FH:0.8g   |  | <b>Paradicsom</b><br>EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g  |  |                                |  |
| Összesítés | EN: 1331.0 kcal; ZS: 53.1 g; TZS: 15.0 g; SZH: 158.3 g; CK: 24.6 g; FH: 48.2 g; SÓ: 3.8 g; CA: 280.0 mg;             | EN: 1184.6 kcal; ZS: 46.9 g; TZS: 16.1 g; SZH: 140.5 g; CK: 27.6 g; FH: 45.6 g; SÓ: 4.8 g; CA: 202.5 mg;      | EN: 992.9 kcal; ZS: 21.2 g; TZS: 6.4 g; SZH: 152.3 g; CK: 10.7 g; FH: 43.7 g; SÓ: 3.8 g; CA: 19.7 mg;        | EN: 1145.0 kcal; ZS: 45.2 g; TZS: 12.2 g; SZH: 142.8 g; CK: 20.7 g; FH: 38.6 g; SÓ: 4.4 g; CA: 240.0 mg; | EN: 1233.4 kcal; ZS: 52.6 g; TZS: 19.4 g; SZH: 156.4 g; CK: 41.1 g; FH: 33.6 g; SÓ: 3.9 g; CA: 98.2 mg;        |                                |  |