

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		8.hét 2026.02.16.-2026.02.22.	
GasztroTál		Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20	
Tízórai	Vaníliás tej (7;) EN:115.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.9g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Kukoricapehely (1;) EN:115.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:1.8g FH:2.4g SÓ:0.4g	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Sült csirkehúskrém (7;) EN:65.3kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:0.4g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Füstölt pulyka párizsi EN:42.4kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g		
Ebéd	Tejfölös karalábéleves (1;3;7;) EN:118.3kcal ZS:7.3g TZS:2.3g SZH:8.5g CK:2.7g FH:3.6g SÓ:0.2g Sertéshúsos bulgur (1;) EN:506.2kcal ZS:9.6g TZS:1.6g SZH:77.0g CK:11.0g FH:26.6g SÓ:0.3g Cékla saláta (10;) EN:8.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.2g CK:1.9g FH:0.7g SÓ:0.4g Narancs EN:57.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:9.1g FH:0.8g SÓ:0.0g	Árpagyöngyleves (1;6;8;11;) EN:109.3kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:11.6g CK:2.5g FH:1.8g SÓ:0.3g Sült virsli EN:122.6kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Tökfőzelék (1;7;) EN:223.3kcal ZS:12.8g TZS:5.4g SZH:20.1g CK:5.3g FH:6.3g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Vaníliás körtekrémleves körte kockával (1;7;) EN:116.5kcal ZS:2.9g TZS:1.8g SZH:20.0g CK:14.4g FH:1.7g SÓ:0.0g Rántott sajt (1;3;7;) EN:292.6kcal ZS:19.8g TZS:7.9g SZH:16.8g CK:1.1g FH:11.2g SÓ:1.0g Kukoricás rizs EN:211.6kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:35.5g CK:2.5g FH:4.4g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:76.4kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:3.7g CK:3.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:145.2kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:17.6g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:0.2g Sertéspörkölt EN:100.4kcal ZS:4.7g TZS:1.2g SZH:2.4g CK:0.2g FH:11.0g SÓ:0.3g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:204.2kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:31.7g CK:2.6g FH:11.7g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Amerikai kukoricás csirkeragu leves (1;7;12;) EN:107.7kcal ZS:3.1g TZS:0.9g SZH:7.3g CK:1.7g FH:11.5g SÓ:1.2g Hosszúmetélt tészta (1;) EN:195.8kcal ZS:2.0g TZS:0.5g SZH:37.0g CK:1.4g FH:6.5g SÓ:0.2g Dejő szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g SÓ:0.0g		
Uzsonna	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Napraforgós vajkrém (7;) EN:64.0kcal ZS:6.1g TZS:2.5g SZH:1.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Pucolt főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	Gesztenyés rúd (1;7;) EN:235.9kcal ZS:10.1g TZS:4.6g SZH:31.6g CK:9.3g FH:4.1g SÓ:0.4g		