

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda Sertésmentes		45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.	
Gasztvital		Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06	
Tízórai	Barackos tea (12;) EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Kakaó (dobozos) (7;) EN: 140.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.2 g; SZH: 22.0 g; CK: 18.8 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g;	Citromos tea (12;) EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Tej (dobozos) (7;) EN: 112.0 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 9.2 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g;	Citromos tea (12;) EN: 26.1 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;		
	Pulykasonka EN: 66.6 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 0.4 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 g;	Méz EN: 60.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 16.5 g; CK: 16.4 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;	Tonhalkrém (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;	Házi babkrém EN: 75.0 kcal; ZS: 4.4 g; TZS: 2.2 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.3 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 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;		
	mini margarin EN: 0.5 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;	Margarin (12;) EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Margarin (12;) EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;		
	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;			Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 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;				Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;		
Ebéd	Favágó leves (pulyka) (1;) EN: 166.9 kcal; ZS: 8.0 g; TZS: 1.0 g; SZH: 12.8 g; CK: 1.4 g; FH: 9.7 g; SÓ: 1.3 g;	Hamis gulyásleves (1;12;) EN: 168.0 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 16.7 g; CK: 1.2 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.1 g;	Fahéjas szilvaleves EN: 174.5 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 31.5 g; CK: 17.6 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.2 g;	Brokkoli krémleves (1;) EN: 111.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 13.6 g; CK: 0.9 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.8 g;	Zöldbableves (1;) EN: 141.3 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.0 g; SZH: 12.1 g; CK: 1.7 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.9 g;		
	Tejberizs (rizstejjel) EN: 383.7 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 77.5 g; CK: 24.7 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.5 g;	Főtt baromfivirslí 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;	Gyros fűszeres csirkemell csíkok EN: 164.4 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 14.9 g; SÓ: 2.0 g;	Eszterházy szárnyasragu (1;9;10;) EN: 173.9 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 12.6 g; CK: 6.4 g; FH: 9.6 g; SÓ: 0.8 g;	Csikós tokány (szárnyas) (1;) EN: 148.3 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 2.8 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 13.3 g; SÓ: 1.0 g;		
	Kakaó szórát EN: 69.9 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 11.3 g; CK: 10.0 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.2 g;	Finomfőzelék (1;) EN: 247.2 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 2.3 g; SZH: 34.6 g; CK: 6.7 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.4 g;	Petrezselymes rizs EN: 239.5 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 38.8 g; CK: 0.0 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.1 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: 0.6 g;	Tészta köret (1;) EN: 254.4 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 42.6 g; CK: 1.3 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.6 g;		
	Alma db 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;	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN: 118.5 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 24.5 g; CK: 0.8 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.7 g;	Tzatziki (tejmentes) EN: 33.2 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 6.0 g; CK: 5.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.8 g;	Körte EN: 36.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.4 g; CK: 1.1 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;			
Uzsonna	Vadas szendvicskrém (10;) EN: 55.1 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 7.4 g; CK: 5.7 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.2 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;	Kockasajt (7;) EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.7 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.3 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;	Jam EN: 52.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 12.8 g; CK: 12.6 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;		
	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Margarin (12;) EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 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;	Sárgarépa csíkok EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.4 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g;	Vizes zsemle (1;) EN: 138.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.6 g; CK: 0.6 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g;	Margarin (12;) EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;		
				Lilahagyma EN: 4.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;			