

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda OVI		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	Málna tea EN:30.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:0.0g SÓ:0.0g Edami sajt (7;) EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Napraforgómagos zsemle (1;) EN:162.5kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:31.0g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g Kenőmájás (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g Panini (1;7;) EN:138.5kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:27.0g CK:0.9g FH:4.8g SÓ:0.5g	Vaníliás tej (7;) EN:88.6kcal ZS:2.3g TZS:1.4g SZH:12.2g CK:10.6g FH:4.5g SÓ:0.2g Natúr sajtkrém (7;) EN:36.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:2.2g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.8g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Limonádé (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.1g CK:5.7g FH:0.1g SÓ:0.0g Diákcsemege (1;6;7;) EN:72.5kcal ZS:6.5g TZS:2.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:3.3g SÓ:0.5g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Tej (7;) EN:82.5kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:4.3g SÓ:0.2g Natúr vajkrém (7;) EN:30.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.1g korpás zsemle (1;6;) EN:141.0kcal ZS:0.8g TZS:0.0g SZH:26.9g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.6g
Ebéd	Felesborsó gulyás (1;3;9;) EN:195.7kcal ZS:9.7g TZS:3.0g SZH:13.8g CK:1.7g FH:12.5g SÓ:1.3g Tejben dara (1;7;) EN:203.2kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:34.7g CK:16.9g FH:8.1g SÓ:0.2g Kakaó szórát EN:89.5kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:20.3g CK:20.0g FH:0.6g SÓ:0.0g fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Csontleves tésztával (1;3;9;) EN:92.6kcal ZS:3.6g TZS:0.7g SZH:9.1g CK:1.0g FH:4.2g SÓ:2.1g Húsgombóc (sertés) (3;) EN:163.1kcal ZS:10.7g TZS:3.7g SZH:6.2g CK:0.0g FH:10.5g SÓ:0.8g Paradicsom mártás (1;9;) EN:107.7kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:16.0g CK:9.8g FH:1.8g SÓ:0.6g Főtt burgonya 1/2 EN:75.2kcal ZS:0.2g SZH:14.7g FH:2.0g SÓ:0.2g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g	Kapros tökleves (1;7;) EN:61.4kcal ZS:3.7g TZS:1.8g SZH:5.6g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.7g Pirított tökmag EN:43.3kcal ZS:3.7g TZS:0.7g SZH:1.4g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (1;4;) EN:130.7kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Kukoricás rizs EN:197.5kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:44.2g CK:1.1g FH:5.4g SÓ:1.2g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g Tartármártás (3;7;10;) EN:95.1kcal ZS:8.0g TZS:2.7g SZH:4.6g CK:4.3g FH:0.6g SÓ:1.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;) EN:121.0kcal ZS:3.4g TZS:0.9g SZH:18.9g CK:1.7g FH:3.5g SÓ:0.5g Fasírt golyó (sütőben sütvé) (1;6;) EN:125.8kcal ZS:8.4g TZS:1.4g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:172.9kcal ZS:3.4g TZS:2.0g SZH:28.4g CK:0.4g FH:4.2g SÓ:0.5g fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:110.0kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:16.1g CK:3.4g FH:6.4g SÓ:1.9g Főtt tészta (1;) EN:179.6kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:36.0g CK:1.8g FH:6.1g SÓ:1.5g Carbonara ragu (1;7;) EN:176.7kcal ZS:12.3g TZS:4.0g SZH:8.3g CK:2.7g FH:8.4g SÓ:2.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:62.8kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g
Uzsonna	Sonkás felvágott EN:19.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.5g Natúr vajkrém (7;) EN:30.7kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Trappista sajt (7;) EN:89.1kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:0.5g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:48.2kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:0.3g FH:1.7g SÓ:0.3g Pritamin paprika EN:7.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:1.2g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tojáskrém (3;7;10;) EN:35.9kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:1.6g CK:0.7g FH:2.2g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Tejfölös túró (7;) EN:59.3kcal ZS:3.2g TZS:2.5g SZH:1.6g CK:1.6g FH:5.8g SÓ:0.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Pizzás csiga (1;6;7;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g 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

	Hétfő 08.24	Kedd 08.25	Szerda 08.26	Csütörtök 08.27	Péntek 08.28
Ebéd	Felesborsó gulyás (1;3;9;) EN:282.3kcal ZS:13.6g TZS:3.4g SZH:23.4g CK:2.5g FH:15.3g SÓ:1.7g Tejben dara (1;7;) EN:272.1kcal ZS:4.1g TZS:2.4g SZH:47.6g CK:24.0g FH:10.3g SÓ:0.3g Kakaó szórat EN:135.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.1g CK:29.5g FH:1.2g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Csontleves tésztával (1;3;9;) EN:128.3kcal ZS:4.7g TZS:1.0g SZH:12.8g CK:1.1g FH:6.5g SÓ:2.1g Húsgombóc (sertés) (3;) EN:266.1kcal ZS:16.9g TZS:5.9g SZH:11.7g CK:0.0g FH:16.9g SÓ:1.1g Paradicsom mártás (1;9;) EN:241.2kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:39.0g CK:22.7g FH:3.2g SÓ:0.8g Főtt burgonya 1/2 EN:112.8kcal ZS:0.2g SZH:22.1g FH:3.0g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Kapros tökleves (1;7;) EN:78.9kcal ZS:4.4g TZS:2.0g SZH:8.0g CK:1.4g FH:1.6g SÓ:0.9g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Rántott hal (1;3;4;) EN:338.9kcal ZS:21.9g TZS:3.1g SZH:18.6g CK:0.2g FH:15.6g SÓ:1.6g Kukoricás rizs EN:244.6kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:1.1g FH:6.4g SÓ:1.2g fehér kenyér (1;6;) EN:144.6kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:28.8g CK:1.0g FH:5.2g SÓ:0.9g Tartármártás (3;7;10;) EN:117.4kcal ZS:10.0g TZS:3.8g SZH:5.4g CK:5.0g FH:0.9g SÓ:1.0g	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;) EN:134.2kcal ZS:4.4g TZS:1.2g SZH:19.6g CK:1.9g FH:3.7g SÓ:0.6g Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;) EN:226.0kcal ZS:16.8g TZS:2.5g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:283.5kcal ZS:5.0g TZS:3.0g SZH:47.6g CK:0.6g FH:7.0g SÓ:0.7g fehér kenyér (1;6;) EN:72.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.5g FH:2.6g SÓ:0.4g szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:226.9kcal ZS:2.0g TZS:0.4g SZH:38.1g CK:22.1g FH:11.0g SÓ:5.0g Főtt tészta (1;) EN:330.5kcal ZS:6.5g TZS:0.9g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.7g Carbonara ragu (1;7;) EN:267.1kcal ZS:18.6g TZS:5.1g SZH:12.4g CK:2.8g FH:12.6g SÓ:2.9g Reszelt sajt (1;7;) EN:62.8kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:1.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g

Gasztvital	Hétfő 08.24	Kedd 08.25	Szerda 08.26	Csütörtök 08.27	Péntek 08.28
Ebéd	Felesborsó gulyás (1;3;9;) EN:318.1kcal ZS:13.8g TZS:3.4g SZH:29.2g CK:3.4g FH:17.6g SÓ:1.9g Tejben dara (1;7;) EN:317.8kcal ZS:4.8g TZS:2.9g SZH:55.3g CK:28.7g FH:12.2g SÓ:0.3g Kakaó szórat EN:135.9kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:30.1g CK:29.5g FH:1.2g SÓ:0.1g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Csontleves tésztával (1;3;9;) EN:148.2kcal ZS:5.3g TZS:1.2g SZH:14.9g CK:0.7g FH:7.5g SÓ:2.1g Húsgombóc (sertés) (3;) EN:301.5kcal ZS:19.0g TZS:6.6g SZH:13.6g CK:0.0g FH:19.0g SÓ:1.2g Paradicsom mártás (1;9;) EN:209.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:32.4g CK:22.7g FH:2.3g SÓ:0.9g Főtt burgonya 1/2 EN:112.8kcal ZS:0.2g SZH:22.1g FH:3.0g SÓ:2.9g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Kapros tökleves (1;7;) EN:219.0kcal ZS:16.6g TZS:6.2g SZH:13.7g CK:2.5g FH:3.1g SÓ:1.0g Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Rántott hal (1;3;4;) EN:393.6kcal ZS:24.9g TZS:3.5g SZH:23.4g CK:0.2g FH:17.7g SÓ:1.8g Kukoricás rizs EN:351.4kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:67.1g CK:1.2g FH:8.2g SÓ:1.3g fehér kenyér (1;6;) EN:192.8kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:38.4g CK:1.3g FH:6.9g SÓ:1.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:166.8kcal ZS:14.5g TZS:4.6g SZH:7.0g CK:6.3g FH:1.1g SÓ:1.2g	Zöldséges tarhonyaleves (1;3;9;) EN:139.5kcal ZS:4.9g TZS:1.4g SZH:19.7g CK:1.9g FH:3.7g SÓ:0.7g Fasírt golyó (sütőben sütve) (1;6;) EN:284.7kcal ZS:20.5g TZS:3.2g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Burgonyafőzelék (1;7;) EN:318.3kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:53.9g CK:0.6g FH:7.9g SÓ:0.7g fehér kenyér (1;6;) EN:96.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:19.2g CK:0.6g FH:3.4g SÓ:0.6g szilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:154.5kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:20.8g CK:5.3g FH:7.9g SÓ:3.6g Főtt tészta (1;) EN:356.4kcal ZS:7.5g TZS:1.0g SZH:61.2g CK:3.0g FH:10.4g SÓ:1.7g Carbonara ragu (1;7;) EN:374.5kcal ZS:22.9g TZS:8.3g SZH:13.7g CK:3.4g FH:16.9g SÓ:3.8g Reszelt sajt (1;7;) EN:73.0kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:3.1g CK:0.0g FH:5.4g SÓ:0.4g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:50.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:0.0g FH:1.8g SÓ:0.3g