

ÉTLAP		Óvoda			19.hét 2025.05.05.-2025.05.11.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ÓVODA			Miskolc	
Gasztvital	Hétfő 05.05	Kedd 05.06	Szerda 05.07	Csütörtök 05.08	Péntek 05.09	
	Tízórai					
	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, natúr (7;) EN:17.4kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.1g CA:2.5mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Tej 1,5% (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Túrósbatyu (1;3;7;) EN:325.1kcal ZS:6.6g TZS:2.1g SZH:53.3g CK:17.6g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:56.3mg	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:72.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.5g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:29.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Kakaó (7;) EN:91.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:133.3mg Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Lekvár EN:5.1kcal SZH:1.2g CK:1.1g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gyümölcsjoghurt (7;) EN:77.5kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:142.5mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	
	Ebéd	Csontleves (1;3;9;12;) EN:121.7kcal ZS:3.4g TZS:1.1g SZH:13.5g CK:0.3g FH:8.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg Székelykáposzta - sertéshúsból (1;7;) EN:398.1kcal ZS:24.1g TZS:9.0g SZH:24.2g CK:1.0g FH:19.1g SÓ:2.9g CA:36.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:187.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:17.0g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Csicseriborsós szárnyas rizseshús (9;12;) EN:407.2kcal ZS:17.3g TZS:2.6g SZH:41.6g CK:0.0g FH:20.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Almakompót EN:69.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.6g CK:10.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:134.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:15.6g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:0.0mg Gyros-os csirke EN:210.3kcal ZS:17.6g TZS:3.9g SZH:0.5g CK:0.3g FH:11.3g SÓ:1.3g Főtt burgonya (12;) EN:178.6kcal ZS:0.4g SZH:35.0g FH:4.8g SÓ:0.5g Tzatziki (7;) EN:13.5kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:1.2g CK:0.2g FH:0.7g SÓ:0.4g CA:2.7mg	Karfiol krémleves (1;7;) EN:88.1kcal ZS:5.4g TZS:2.8g SZH:6.4g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:0.8g CA:14.6mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Fokhagymás sertés aprópecsenye (1;) EN:164.5kcal ZS:8.9g TZS:1.8g SZH:6.9g CK:0.0g FH:13.3g SÓ:0.8g Zöldséges bulgur (1;) EN:313.5kcal ZS:4.5g TZS:0.3g SZH:56.5g CK:8.8g FH:10.7g SÓ:1.5g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	
	Uzsonna	Aro pulykarúd (1;7;) EN:39.9kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Kolbászkрем (7;) EN:78.6kcal ZS:6.9g TZS:3.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:3.3g SÓ:0.2g CA:16.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Sajtkrém, natúr (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g	Tonhalkrém (4;7;) EN:82.5kcal ZS:7.5g TZS:2.8g FH:4.0g SÓ:0.2g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	

ÉTLAP		Óvoda					20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.	
info@gasztvital.hu gasztvital.hu		ÓVODA					Miskolc	
Gasztvital	Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18	
	Tízórai							
	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vajkrém, zöldfűszeres (7;) EN:10.8kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Burgonyás pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Tejeskávé (1;7;) EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g CA:120.0mg Foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:89.3kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:15.6g CK:2.5g FH:2.5g SÓ:0.2g	Tej 1,5% (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Méz EN:15.2kcal SZH:4.1g CK:4.1g FH:0.0g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:2.3kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g Hajdu Toast lapka sajt 150g (7;)	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g		
	Ebéd							
	Tejfőlés burgonyaleves kolbásszal (1;7;12;) EN:232.5kcal ZS:12.6g TZS:5.8g SZH:18.7g CK:2.8g FH:9.0g SÓ:1.2g CA:18.0mg Durumtészta (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Dejős szórát (1;) EN:165.3kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:20.8g CK:13.4g FH:5.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	Erőleves (1;9;) EN:103.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:13.6g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:255.1kcal ZS:7.8g TZS:1.3g SZH:32.2g CK:0.0g FH:11.3g SÓ:0.8g CA:0.0mg Sült virsli EN:146.2kcal ZS:12.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.3g FH:6.4g SÓ:1.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:203.7kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:41.8g CK:21.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:24.3mg Sült csirkecomb ketchupos EN:112.0kcal ZS:5.0g TZS:1.2g SZH:3.0g CK:2.1g FH:12.8g SÓ:1.8g CA:0.0mg Párolt rizs EN:394.3kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g FH:8.4g SÓ:0.6g Káposztasaláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:94.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:14.2g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN:591.2kcal ZS:36.6g TZS:14.8g SZH:38.7g CK:1.8g FH:21.9g SÓ:1.9g CA:56.0mg	Brokkoli krémleves magvakkal (1;7;) EN:118.5kcal ZS:8.0g TZS:3.1g SZH:7.5g CK:1.2g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:14.6mg Pásztorbulgur pulykahússal (1;12;) EN:448.2kcal ZS:22.2g TZS:5.4g SZH:39.1g CK:4.1g FH:21.2g SÓ:1.5g CA:0.0mg Csemegeuborka (10;) EN:5.2kcal ZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.8g FH:0.2g SÓ:0.6g	Paradicsomleves (1;9;12;) EN:232.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:38.8g CK:21.2g FH:3.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Kukoricás rizs EN:550.6kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:44.0g CK:2.3g FH:3.9g SÓ:1.5g Körte EN:31.2kcal SZH:7.2g CK:0.9g FH:0.2g		
	Uzsonna							
	Fokhagymás szelet KREL EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:2.2g SZH:0.2g FH:2.4g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	Túrókrém zöldhagymás (7;) EN:51.7kcal ZS:3.3g TZS:2.1g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.9g SÓ:22.1g CA:28.8mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Kenőmájás (6;10;) EN:56.4kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Kedvenc ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL EN:42.4kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:108.2kcal ZS:6.5g TZS:0.6g SZH:13.9g CK:1.6g FH:2.3g SÓ:0.3g	Póréhagymás tojáskrém (3;7;10;) EN:48.2kcal ZS:3.6g TZS:1.1g SZH:1.6g CK:0.4g FH:2.0g SÓ:0.3g CA:4.8mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g		

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda		20.hét 2025.05.12.-2025.05.18.		
Gasztvital		ÓVODA		Miskolc				
Uzsonna		Hétfő 05.12	Kedd 05.13	Szerda 05.14	Csütörtök 05.15	Péntek 05.16	Szombat 05.17	Vasárnap 05.18
		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g		Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g			
		Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g			Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g			

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda ÓVODA		21.hét 2025.05.19.-2025.05.25. Miskolc	
Gasztvital		Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23	
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Póréhagymás vajkrém (7;) EN:25.0kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:1.7g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:2.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Tej 1,5% (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Málna-alma lekvár EN:25.2kcal SZH:6.1g CK:6.0g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Fahéjas kalács (1;3;6;7;) EN:89.4kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:15.6g CK:2.7g FH:2.5g SÓ:0.2g Karamellás tej (7;) EN:111.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:19.6g CK:19.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vizes zsemle (1;) EN:153.3kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:31.0g CK:0.9g FH:4.8g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:65.0kcal ZS:4.9g SZH:0.8g FH:2.7g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g		
	Ebéd	Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:182.1kcal ZS:8.4g TZS:1.5g SZH:12.8g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:349.6kcal ZS:7.5g TZS:4.3g SZH:58.0g CK:28.0g FH:8.7g SÓ:0.4g CA:198.0mg Fahéjszórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Orjaleves (1;9;) EN:105.8kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.4g CK:2.6g FH:4.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Főtt sertéshús EN:146.7kcal ZS:7.3g TZS:2.8g SZH:0.4g FH:18.9g SÓ:0.2g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g Sóskamártás (1;7;) EN:131.8kcal ZS:5.1g TZS:1.0g SZH:17.7g CK:15.0g FH:2.2g SÓ:0.8g CA:50.6mg	Tejfőlős karfiolleves (1;7;) EN:137.1kcal ZS:4.9g TZS:2.9g SZH:16.9g CK:1.5g FH:4.9g SÓ:2.2g CA:36.0mg Sertéspörkölt (12;) EN:159.0kcal ZS:10.3g TZS:1.9g SZH:2.9g CK:0.1g FH:12.8g SÓ:1.6g CA:0.0mg Galuska (1;3;) EN:328.5kcal ZS:7.2g TZS:1.1g SZH:56.8g FH:8.2g SÓ:1.6g Csemegeuborka (10;) EN:5.2kcal ZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.8g FH:0.2g SÓ:0.6g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:82.0kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:5.0g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Sólet füstölthússal (1;3;) EN:390.0kcal ZS:13.7g TZS:4.0g SZH:43.7g CK:0.3g FH:21.8g SÓ:2.9g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g Nektarin	Erdei gyümölcskrémleves (1;7;) EN:412.0kcal ZS:8.4g TZS:5.8g SZH:76.5g CK:55.8g FH:4.9g SÓ:0.5g CA:74.3mg Rántott borda (1;3;) EN:382.6kcal ZS:25.7g TZS:4.1g SZH:22.4g CK:0.2g FH:14.5g SÓ:1.4g Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.0g Mongol saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	
Uzsonna	Soproni felvágott KREL EN:46.4kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Jégcsapretek EN:2.3kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Tonhalas pástétom (4;7;10;) EN:49.6kcal ZS:3.8g TZS:1.8g SZH:0.7g CK:0.6g FH:3.0g SÓ:0.2g CA:52.1mg Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:30.6kcal ZS:2.0g TZS:0.8g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Túrókrém pirítámpaprikás (7;) EN:87.8kcal ZS:8.7g TZS:4.2g SZH:0.8g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.3g CA:9.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Lekváros bukta (1;3;6;7;) EN:76.8kcal ZS:1.8g TZS:0.8g SZH:14.0g CK:3.8g FH:1.8g SÓ:0.1g		

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Óvoda ÓVODA		22.hét 2025.05.26.-2025.06.01. Miskolc	
Gasztvital		Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30	
Tízórai	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tökmagos vajkrém (7;) EN:75.0kcal ZS:6.7g TZS:2.2g SZH:2.1g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:3.0mg Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g	Tej 1,5% (7;) EN:50.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.6g CK:4.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:120.0mg Csokoládés gabonagolyó (1;6;7;) EN:75.4kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:5.6g FH:1.5g SÓ:0.1g	Gyümölcsös tea (12;) EN:26.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gyümölcsjoghurt (7;) EN:76.3kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:10.5g CK:10.3g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:142.5mg Egyenes kifli (1;7;)	Vaníliás tej (7;) EN:73.5kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:9.6g CK:9.6g FH:3.2g SÓ:0.0g CA:132.0mg Mákos búrkifli (1;6;) EN:116.1kcal ZS:5.1g TZS:2.1g SZH:12.1g CK:5.6g FH:2.0g SÓ:0.1g	Citromos tea (12;) EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Túrókrém káposzta (7;) EN:43.5kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:3.8g SÓ:0.5g CA:24.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g		
	Ebéd	Húsgaluskaleves sertéshúsból (1;3;9;12;) EN:260.3kcal ZS:7.3g TZS:2.4g SZH:36.3g CK:1.2g FH:12.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Spagetti (1;) EN:310.9kcal ZS:8.1g TZS:1.1g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:1.3g Sajtszórát (7;) EN:94.8kcal ZS:6.9g TZS:4.6g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.5g CA:240.0mg Tejföl (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:19.5mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:114.6kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:13.8g CK:0.1g FH:2.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg Sertéssült apró (1;) EN:256.8kcal ZS:14.8g TZS:3.8g SZH:3.3g CK:0.0g FH:25.9g SÓ:0.6g Burgonya féladag (12;) EN:94.0kcal ZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:1.3g Paradicsommártás (1;9;) EN:170.0kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:38.0g CK:20.0g FH:2.9g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Karalábéleves (1;9;12;) EN:101.0kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:14.6g CK:0.3g FH:2.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Panírozott dinó szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:164.5kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:16.1g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:0.9g Petrezselymes rizs EN:297.4kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:1.3g Kovácsos uborka (1;10;) EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:0.3g SÓ:1.0g	Alföldi burgonyaleves (1;12;) EN:108.7kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:15.3g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.8g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:256.8kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:28.4g CK:2.2g FH:11.8g SÓ:0.6g CA:24.0mg Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:284.5kcal ZS:27.3g TZS:4.9g SZH:1.2g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:60.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:12.0g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.3g	Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;7;9;12;) EN:231.6kcal ZS:18.0g TZS:4.4g SZH:12.6g CK:0.7g FH:4.4g SÓ:0.8g CA:24.0mg Magyaros csirkemáj (1;) EN:190.8kcal ZS:12.6g TZS:2.1g SZH:5.6g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Sárgarépa bulgur (1;) EN:369.5kcal ZS:10.4g TZS:1.0g SZH:57.8g CK:7.8g FH:10.6g SÓ:1.2g Csalamádé (10;12;) EN:9.0kcal ZS:0.1g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.4g SÓ:1.0g	
Uzsonna	Pulyka pizsaszelet KREL (6;) EN:25.2kcal ZS:1.5g TZS:0.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Póréz zala felvágott krém (7;10;) EN:56.0kcal ZS:2.3g TZS:2.4g SZH:1.3g CK:0.5g FH:2.1g SÓ:0.3g CA:13.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Sajtkrém, natúr (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:103.4mg Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Májusi csemege KREL (6;) EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:2.0g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.5g Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Kakaós csiga (1;7;) EN:109.8kcal ZS:4.9g TZS:3.1g SZH:14.6g CK:5.6g FH:1.6g SÓ:0.1g Narancs EN:82.0kcal SZH:17.0g FH:1.2g		