

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső

IF

46.hét 2025.11.10.-2025.11.16.

Gasztvital

Hétfő
11.10

Kedd
11.11

Szerda
11.12

Csütörtök
11.13

Péntek
11.14

Salátabár

Narancs
EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g
Kígyóborkahasáb
EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.3g

Sajtos mártogatós (7;)
EN:26.5kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:1.3g CK:1.2g
FH:1.0g SÓ:0.2g CA:75.7mg

Kivi
EN:28.6kcal SZH:6.2g FH:0.6g
Körte kompót
EN:20.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:5.5g CK:5.5g
FH:0.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg

Csiki saláta * (7;10;12;)
EN:82.7kcal ZS:2.5g TZS:2.0g SZH:14.1g CK:12.9g
FH:1.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg

Alma
EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g
Csemege uborka (10;)
EN:8.2kcal ZS:0.0g SZH:1.5g FH:0.7g SÓ:0.9g

Túró rudi (6;7;)
EN:52.8kcal ZS:2.5g TZS:2.1g SZH:5.8g CK:5.4g
FH:1.5g SÓ:0.0g

Mandarin
EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g
Karatálbé hasáb
EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g

Ívójoghurt barackos (7;)
EN:48.1kcal ZS:1.3g TZS:0.9g SZH:6.9g CK:6.9g
FH:1.6g SÓ:0.1g CA:62.5mg

Narancs
EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g
Rágórépa
EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g

Tzatziki (7;)
EN:6.8kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.8g CK:0.1g
FH:0.5g SÓ:0.3g CA:3.6mg

Napi összesítés

EN: 52.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 1.2 g; SZH: 6.4 g; CK: 1.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 75.7 mg;

EN: 131.9 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 2.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 18.4 g; FH: 2.0 g; SÓ: 1.9 g; CA: 0.0 mg;

EN: 80.2 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 2.1 g; SZH: 11.2 g; CK: 5.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g;

EN: 81.0 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.9 g; SZH: 14.1 g; CK: 6.9 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 62.5 mg;

EN: 39.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 7.6 g; CK: 0.1 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 3.6 mg;

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halak; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitek; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

Készült a VITÁL ERP 10 rendszerrel. Copyright © NYÁRADI Pénzügyi Tanácsadó Kft. (info@nyaradi.hu)

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2025.10.03. 6:44