

ÉTLAP info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF			48.hét 2025.11.24.-2025.11.30.
Gasztvital	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Salátabár	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Kígyóborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.3g Ivóyoghurt almás-körtés (7;) EN:52.5kcal ZS:1.6g TZS:8.1g SZH:1.3g CK:0.9g FH:7.5g SÓ:0.3g CA:62.5mg	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Őszibarackbefőtt EN:23.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:5.7g FH:0.2g SÓ:0.0g Tejfölös uborkasaláta (7;) EN:41.3kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:4.9g CK:4.2g FH:0.6g SÓ:1.0g CA:12.0mg	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Mongol saláta * (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:0.9g FH:1.1g SÓ:0.4g Vaníliás túrókrém sb (7;) EN:34.9kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:2.4g CK:2.4g FH:2.1g SÓ:0.1g CA:12.5mg	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Rágórépa EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g 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	Kivi EN:28.6kcal SZH:6.2g FH:0.6g Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g Kockasajt, natúr (7;) EN:35.3kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:0.9g CK:0.7g FH:1.6g SÓ:0.3g CA:86.3mg
Napi összesítés	EN: 74.8 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 8.1 g; SZH: 5.5 g; CK: 0.9 g; FH: 8.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 62.5 mg;	EN: 87.1 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 15.8 g; CK: 9.9 g; FH: 1.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 12.0 mg;	EN: 71.7 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 9.3 g; CK: 3.2 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; CA: 12.5 mg;	EN: 111.9 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 2.0 g; SZH: 20.0 g; CK: 12.9 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 72.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 9.0 g; CK: 0.7 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 86.3 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, szulfitok; 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. 6:46