

| ÉTLAP           |                        | info@gasztvital.hu<br>gasztvital.hu                                                |                                                                                      | Iskola felső<br>IF                                                                 |                                                                                      | 5.hét 2026.01.26.-2026.02.01.                                                        |  |
|-----------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Gasztvital      |                        | Hétfő<br>01.26                                                                     | Kedd<br>01.27                                                                        | Szerda<br>01.28                                                                    | Csütörtök<br>01.29                                                                   | Péntek<br>01.30                                                                      |  |
| Salátabár       | Őszibarackbefőtt       | EN:23.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:5.7g FH:0.2g SÓ:0.0g                      | Körte                                                                                | EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g                                                       | Banán                                                                                | Kivi                                                                                 |  |
|                 | Rágórépa               | EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g                                       | Jégcsapretek hasáb                                                                   | Paprikaesíkok-sb                                                                   | Kígyóborkahasáb                                                                      | Sütőtök sütve                                                                        |  |
|                 | Kockasajt, sonkás (7;) | EN:17.0kcal ZS:1.3g TZS:0.9g SZH:0.4g CK:0.4g FH:0.9g SÓ:0.1g                      | Majonézes burgonyasaláta (3;7;10;12;)                                                | Tzatziki (7;)                                                                      | Áfonyás házi gyümölcsjoghurt sb (7;)                                                 | Kókuszos túrókrém sb (7;)                                                            |  |
| Napi összesítés |                        | EN: 50.2 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 8.7 g; CK: 6.1 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.1 g; | EN: 147.6 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 21.1 g; CK: 7.9 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.3 g; | EN: 39.1 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 7.4 g; CK: 0.1 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.3 g; | EN: 121.4 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 20.6 g; CK: 4.9 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.0 g; | EN: 107.4 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 19.2 g; CK: 9.5 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.1 g; |  |

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: 2025.11.18. 6:00