

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola felső

IF

10.hét 2026.03.02.-2026.03.08.

Gasztvital

Salátabár

Mandarin
EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g
Tzatziki (7;)
EN:6.8kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.8g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g
Kockasajt, natúr (7;)
EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g

Hétfő
03.02

Alma kompót
EN:35.3kcal ZS:0.1g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.1g
Jégcsapretek hasáb
EN:3.8kcal ZS:0.0g SZH:0.6g FH:0.3g
Sós túrókrém sb (7;)
EN:29.4kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.3g SÓ:0.1g

Kedd
03.03

Narancs
EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g
Cézársaláta (3;7;10;)
EN:44.4kcal ZS:3.1g TZS:1.0g SZH:0.9g CK:0.4g FH:2.8g SÓ:0.5g
Ezersziget öntet * (3;10;12;)
EN:92.2kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:4.3g CK:2.6g FH:0.4g SÓ:1.7g
Kefír (7;)
EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g

Szerda
03.04

Trópusibefőtt
EN:27.1kcal SZH:6.6g CK:6.4g FH:0.1g
Rágórépa
EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g
Epres házi gyümölcsjoghurt sb (7;)
EN:58.1kcal ZS:1.4g TZS:0.8g SZH:7.7g CK:7.7g FH:1.8g SÓ:0.1g

Csütörtök
03.05

Körte
EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g
Vegyessaláta
EN:17.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:0.6g FH:0.6g SÓ:0.8g
Sajtkrém sb (7;)
EN:25.0kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:0.3g

Péntek
03.06

Napi összesítés

EN: 102.1 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 3.8 g; SZH: 8.0 g; CK: 1.5 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.8 g;
EN: 68.4 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 8.3 g; CK: 6.9 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.1 g;
EN: 250.6 kcal; ZS: 16.2 g; TZS: 5.3 g; SZH: 15.6 g; CK: 8.6 g; FH: 8.5 g; SÓ: 2.3 g;
EN: 95.2 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 16.4 g; CK: 14.1 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.1 g;
EN: 71.3 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 1.4 g; SZH: 10.7 g; CK: 2.3 g; FH: 1.5 g; SÓ: 1.1 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-Szezámmag; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2026.02.02. 5:31