

ÉTLAP		info@gasztvital.hu gasztvital.hu		Iskola felső IF		13.hét 2026.03.23.-2026.03.29.	
Gasztvital		Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	
Salátabár	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g	Trópusibefőtt EN:27.1kcal SZH:6.6g CK:6.4g FH:0.1g	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g	Ananászbefőtt EN:30.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.2g SÓ:0.1g	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g		
	Paradicsomsaláta sb EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.3g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.4g Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Paprikacsíkok sb EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g 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	Csemege uborka (10;) EN:8.2kcal ZS:0.0g SZH:1.5g FH:0.7g SÓ:0.9g Csokikrém (7;) EN:57.4kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:6.4g CK:3.4g FH:3.0g SÓ:0.1g	Kígyóborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH: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	Vegyessaláta EN:17.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:0.6g FH:0.6g SÓ:0.8g 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 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		
Napi összesítés		EN: 128.2 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 13.4 g; CK: 5.9 g; FH: 5.8 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 64.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 8.3 g; CK: 6.8 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.1 g;	EN: 84.8 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 11.8 g; CK: 3.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 104.0 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 3.8 g; SZH: 9.5 g; CK: 7.8 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.6 g;		EN: 196.5 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 1.7 g; SZH: 21.9 g; CK: 11.7 g; FH: 3.0 g; SÓ: 2.6 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, szulfidok; 13-Csillagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.

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

Lapszám: 1 / 1

Nyomtatva: 2026.02.02. 5:34