ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Iskola alsó
ISK XVIII

45.hét 2026.11.02.-2026.11.08.

Gasztvitál

	Hétfő 11.02	Kedd 11.03	Szerda 11.04	Csütörtök 11.05	Péntek 11.06
Salátabár	**Narancs** EN:22.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.7g CK:3.6g FH:0.3g SÓ:0.0g **Barackos házi gyümölcsjoghurt sb (7;)** EN:57.7kcal ZS:1.5g TZS:1.1g SZH:8.3g CK:8.3g FH:1.9g SÓ:0.1g	**Körte** EN:28.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g SÓ:0.0g **Kockasajt, natúr (7;)** EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	**Kertészsaláta** EN:41.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:8.7g CK:5.5g FH:1.0g SÓ:0.9g **Joghurtos öntet (7;)** EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	**Tejszelet (1;3;6;7;)** EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g **Jégcsapretek hasáb** EN:3.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	**szilva** EN:34.6kcal SZH:7.7g CK:2.0g FH:0.4g **Sós túrókrém sb (7;)**
Napi összesítés	EN: 80.3 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 1.1 g; SZH: 12.9 g; CK: 11.8 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.1 g;	EN: 99.1 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 8.4 g; CK: 2.2 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 59.5 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 9.8 g; CK: 6.5 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 96.0 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 4.2 g; SZH: 14.7 g; CK: 8.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 34.6 kcal; SZH: 7.7 g; CK: 2.0 g; FH: 0.4 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(kálcium: 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-Csillagfürt; 14-Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.

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

Nyomtatva: 2026.10.13. 11:23