

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapesti ISKOLA FELSŐ (Glutén-, tej-, tojás-, szója-, olajosmag-, halmentes)

8. hét 2024.02.19. - 2024.02.25.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Meggyes tea Olasz felvágott margarin Gluténmentes kenyér	Rizs ital lekvár * margarin Gluténmentes kenyér	Citromos tea Zala felvágott margarin Abonett	Kakaós rizsital margarin Gluténmentes kenyér	Barackos tea Házi zöldségkrém (10) Gluténmentes kenyér Kígyóuborka
EN:349 ZS:11,1 TZS:4,2 FH:6,6 SZH:53,8 CK:11,9 SO:2,0	EN:391 ZS:7,7 TZS:2,4 FH:3,8 SZH:74,6 CK:16,9 SO:1,4	EN:196 ZS:10,0 TZS:3,3 FH:6,2 SZH:19,6 CK:10,3 SO:0,8	EN:423 ZS:8,4 TZS:2,6 FH:4,1 SZH:80,9 CK:19,4 SO:1,5	EN:292 ZS:3,4 TZS:1,7 FH:4,7 SZH:57,8 CK:12,9 SO:2,2
Palócleves (sertés) (10;12) "Tejben dara" rizsitalból Fahéj szórát	Zöldségleves (9;12) Egyben sertésvagdalt Zöldbabfőzelék alma	Almákrémleves Csirkepörkölt Rizs köret Csemege uborka (10)	Csontleves tésztával (9) Natúr sertésszelet Főtt burgonya (12) Paraj mártás	Magyaros burgonyaleves (12) Milánói spagetti sertés
EN:740 ZS:19,8 TZS:4,9 FH:15,1 SZH:124,1 CK:73,9 SO:1,1	EN:443 ZS:12,8 TZS:4,5 FH:19,2 SZH:65,4 CK:7,4 SO:2,8	EN:764 ZS:18,4 TZS:2,7 FH:26,6 SZH:122,4 CK:18,0 SO:3,5	EN:613 ZS:13,4 TZS:3,5 FH:28,1 SZH:87,4 CK:7,4 SO:2,6	EN:505 ZS:11,0 TZS:3,6 FH:16,6 SZH:81,7 CK:7,4 SO:2,6
magyaros margarinkrém Abonett Kígyóuborka	Bazsalikomos margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)	Kapros margarin Gluténmentes kenyér Lilahagyma	Baromfi párizsi margarin Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) Paprika	Brokkolikrém Abonett
EN:280 ZS:24,6 TZS:7,7 FH:3,2 SZH:10,7 CK:0,2 SO:0,6	EN:185 ZS:12,4 TZS:3,9 FH:1,7 SZH:15,7 CK:0,2 SO:0,1	EN:354 ZS:13,7 TZS:5,0 FH:4,2 SZH:51,5 CK:1,9 SO:1,4	EN:191 ZS:9,2 TZS:2,7 FH:5,7 SZH:20,2 CK:0,4 SO:0,6	EN:69 ZS:0,8 TZS:0,1 FH:3,0 SZH:11,6 CK:1,2 SO:0,3

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk. Tápanyagtartalom jelölés magyarázata:  
**EN** (számított energia; kcal/adag), **ZS** (zsír; g/adag), **TZS** (telített zsírsav; g/adag), **FH** (fehérje; g/adag), **SZH** (szénhidrát; g/adag), **CK** (cukor; g/adag), **SÓ** (só; g/adag)  
 Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákkfélek; 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. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital