

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Békéscsaba KÖZÉPISKOLA
43. hét 2024.10.21. - 2024.10.27.

Reggeli

Ebéd

Vacsora

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<p>Kakaó (7) Briós (1;3;6;7) Vajas méz (7)</p> <hr/> <p>EN:639 ZS:24,0 TZS:11,1 FH:15,8 SZH:94,5 CK:46,9 SO:0,9</p>	<p>Csipkebogyó tea Csirkemell sonka margarin (7) Panini (1;7) Paradicsom</p> <hr/> <p>EN:463 ZS:6,8 TZS:2,3 FH:19,6 SZH:79,5 CK:22,3 SO:2,7</p>	<p></p> <hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<p>Tej (7) Zala felvágott margarin (7) Császár zsemle (1;6) Kígyóborka</p> <hr/> <p>EN:603 ZS:23,3 TZS:8,6 FH:25,0 SZH:72,9 CK:1,4 SO:3,0</p>	<p>Erdei gyümölcs tea Kenőmájas (sertés) margarin (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;3;6;7;8;10;11) Paprika</p> <hr/> <p>EN:502 ZS:15,5 TZS:6,2 FH:12,5 SZH:74,5 CK:16,2 SO:1,9</p>
<p>Szilvaleves (1;7) Zöldséges szárnyas bulgur (1) teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11) alma</p> <hr/> <p>EN:949 ZS:11,5 TZS:4,1 FH:42,0 SZH:163,2 CK:40,8 SO:1,7</p>	<p>Tárkonyos Halgaluska leves (1;3;4;7;9;10) Darás metélt (1;3) Barack lekvár Porcukor szórat alma teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <hr/> <p>EN:1170 ZS:18,9 TZS:3,0 FH:31,9 SZH:212,5 CK:43,1 SO:2,6</p>	<p></p> <hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<p>Tarhonyaleves (1;3;9;12) Húsgolyó (sertés) (1;3) Sárgaborsó főzelék (1) teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11) Túró rudi (6;7)</p> <hr/> <p>EN:1024 ZS:24,0 TZS:11,1 FH:53,1 SZH:142,3 CK:19,5 SO:4,0</p>	<p>Karfiolkrémleves galuskával (1;3;7) Rántott sertésszelet (1;3) Petrezselymes burgonya Cékla saláta (10) *</p> <hr/> <p>EN:1227 ZS:55,2 TZS:15,1 FH:46,8 SZH:127,3 CK:8,4 SO:5,3</p>
<p>Főtt virsli Mustár (10) teljeskiőrlésű kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11) Ketchup</p> <hr/> <p>EN:588 ZS:32,1 TZS:9,0 FH:22,9 SZH:48,7 CK:7,2 SO:5,3</p>	<p></p> <hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<p></p> <hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>	<p>Bakonyi csirkeragu (1;7) Rizs köret fehér kenyér (1;3;6;7;8;9;10;11)</p> <hr/> <p>EN:948 ZS:18,5 TZS:4,3 FH:38,3 SZH:155,6 CK:2,0 SO:3,7</p>	<p></p> <hr/> <p>EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:</p>

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 - 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. * - édesítőszer tartalmaz.