

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapesti ISKOLA ALSÓ (Glutén-, tej-, tojás-, olajosmag-, paradicsommentes)

42. hét 2024.10.14. - 2024.10.20.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

| Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök   | Péntek   |
|---|---|--|---|--|
| <p>Gyümölcs tea<br/>Kapros margarin<br/>Gluténmentes kenyér</p> <hr/> <p>EN:350 ZS:13,6 TZS:5,0 FH:3,0<br/>SZH:52,0 CK:10,6 SO:1,4</p>                  | <p>Citromos tea<br/>Házi szárnyaskrém<br/>Gluténmentes kenyér</p> <hr/> <p>EN:270 ZS:2,6 TZS:1,5 FH:7,0<br/>SZH:52,5 CK:10,9 SO:1,4</p> | <p>Gyümölcs tea<br/>Mátrai csemege szalámi<br/>margarin<br/>Gluténmentes kenyér</p> <hr/> <p>EN:369 ZS:14,1 TZS:5,8 FH:6,6<br/>SZH:52,1 CK:10,7 SO:1,9</p> | <p>Citromos tea<br/>Baromfi párizsi<br/>margarin<br/>Gluténmentes kenyér</p> <hr/> <p>EN:335 ZS:10,2 TZS:3,8 FH:6,3<br/>SZH:52,7 CK:11,2 SO:1,9</p>   | <p>Erdei gyümölcs tea<br/>magyaros margarinkrém<br/>Gluténmentes kenyér</p> <hr/> <p>EN:417 ZS:19,6 TZS:6,9 FH:3,0<br/>SZH:55,2 CK:13,9 SO:1,7</p>                             |
| <p>Tárkonyos zöldségleves<br/>Főtt virsli<br/>Zöldborsófőzelék</p> <hr/> <p>EN:555 ZS:23,3 TZS:5,4 FH:20,6<br/>SZH:61,8 CK:10,4 SO:2,5</p>              | <p>Csontleves tésztával (9)<br/>Székelykáposzta (12)</p> <hr/> <p>EN:359 ZS:16,5 TZS:6,7 FH:21,4<br/>SZH:29,1 CK:2,8 SO:5,9</p>         | <p>Sertés gulyás leves (9;12)<br/>Gránátos kocka (12)<br/>alma</p> <hr/> <p>EN:499 ZS:10,5 TZS:1,4 FH:13,5<br/>SZH:82,1 CK:0,1 SO:1,8</p>                  | <p>Magyaros karfiolleves (9)<br/>Csirkepörkölt<br/>Rizs köret</p> <hr/> <p>EN:406 ZS:13,2 TZS:2,1 FH:19,8<br/>SZH:51,1 CK:0,7 SO:4,2</p>              | <p>Vegyes gyümölcsleves<br/>Tarhonyás hús sertés (1)<br/>Csemege uborka (10)<br/>Fahéjas rizskeksz</p> <hr/> <p>EN:494 ZS:12,1 TZS:2,8 FH:21,7<br/>SZH:79,5 CK:21,8 SO:3,3</p> |
| <p>Zala felvágott<br/>margarin<br/>Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)<br/>Paprika</p> <hr/> <p>EN:202 ZS:10,1 TZS:3,3 FH:6,3<br/>SZH:20,4 CK:0,3 SO:0,7</p> | <p>Sárgarépás margarin<br/>Abonett<br/>Kígyóuborka</p> <hr/> <p>EN:108 ZS:4,6 TZS:1,3 FH:3,5<br/>SZH:12,4 CK:0,2 SO:0,3</p>             | <p>lekvár<br/>margarin<br/>Abonett</p> <hr/> <p>EN:149 ZS:4,1 TZS:0,9 FH:2,4<br/>SZH:25,0 CK:15,9 SO:0,1</p>   | <p>Zöldfűszeres margarin<br/>Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)<br/>Jégcsapretek</p> <hr/> <p>EN:145 ZS:6,5 TZS:2,0 FH:2,9<br/>SZH:17,9 CK:0,2 SO:0,0</p> | <p>Szendvics sonka<br/>margarin<br/>Abonett<br/>Paprika</p> <hr/> <p>EN:144 ZS:5,8 TZS:1,6 FH:7,6<br/>SZH:14,3 CK:0,8 SO:0,9</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 - Rákkfélek; 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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital