

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA (Glutén-, tej-, tojásmentes)

42. hét 2024.10.14. - 2024.10.20.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tárkonyos zöldségleves (9) Főtt virsli Zöldborsófőzelék	Csontleves tésztával (9) Székelykáposzta (12)	Sertés gulyás leves (9;12) Gránátos kocka (12) alma	Magyaros karfiolleves (9) Csirkepörkölt Rizs köret	Vegyes gyümölcsleves Tarhonyás hús sertés Csemege uborka (10) Fahéjas rizskeksz
EN:761 ZS:39,7 TZS:9,9 FH:30,1 SZH:66,6 CK:15,7 SO:5,6	EN:417 ZS:18,7 TZS:7,5 FH:24,7 SZH:35,0 CK:3,4 SO:7,6	EN:610 ZS:13,4 TZS:1,8 FH:16,9 SZH:98,7 CK:0,1 SO:2,3	EN:467 ZS:17,0 TZS:2,7 FH:24,0 SZH:52,9 CK:0,9 SO:5,0	EN:781 ZS:19,1 TZS:4,3 FH:22,8 SZH:128,8 CK:28,6 SO:3,8

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.