

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA (Glutén-, tej-, tojásmentes)

43. hét 2024.10.21. - 2024.10.27.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd	Zöldségkrémleves (12) Zöldborsós csirkeragu (9) Tészta köret alma	Magyaros reszeltészta leves (9;12) Natúr sertésszelet Zöldbabfőzelék		Csontleves tésztával (9) Egyben szárnyasvagdalt Paradicsomos burgonyafőzelék (12)	Karalábé leves (9;12) Bácskai rizseshús Csalamádé (10;12)
Uzsonna					
	EN:540 ZS:16,8 TZS:3,4 FH:22,6 SZH:71,3 CK:1,5 SO:5,0	EN:475 ZS:20,6 TZS:4,3 FH:26,5 SZH:49,3 CK:6,2 SO:2,7	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:669 ZS:9,9 TZS:2,0 FH:24,8 SZH:114,6 CK:12,0 SO:7,7	EN:740 ZS:34,3 TZS:8,6 FH:28,7 SZH:79,8 CK:1,6 SO:1,4

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 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfű; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.