

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (Gluténmentes, diabétesz 45 g)

43. hét 2024.10.21. - 2024.10.27.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tárkonyos csirkeragu leves gm (7;9;12) Tejszínes spenótos metélt 4 dkg tm,tojm,blm (12) Alma	Paradicsomleves tojm-gm-di (9) * Tarhonyáshús pulykahússal 4dkg-gm (12)		Tavaszi zöldségleves rizsbetéttel zm (12) Rácz zöldbab gm (7;12) Gluténmentes kenyér 4dkg (6)	Sütőtökrémleves tm-gm-di * Ízes sertéstokány (12) Párolt rizs 3dkg
EN:440 ZS:21,5 TZS:4,9 FH:13,1 SZH:47,6 CK:2,6 SO:2,3	EN:476 ZS:22,9 TZS:3,1 FH:18,3 SZH:47,8 CK:5,6 SO:2,9	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:633 ZS:39,5 TZS:8,2 FH:23,6 SZH:46,6 CK:4,5 SO:2,7	EN:423 ZS:14,6 TZS:2,6 FH:21,6 SZH:49,6 CK:10,4 SO:2,7

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 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.