

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

KÖZÉPISKOLA (fruktóz-, laktózmentes)
43. hét 2024.10.21. - 2024.10.27.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tárkonyos csirkeragu leves gm (7;9;12) Spenótos metélt tm (1;12)	Paradicsomleves tojm,gm, frm (9) * Tarhonyáshús pulykahússal tojm (12) Mongol saláta diab. *		Tavaszi zöldségleves rizsbetéttel zm (12) Rác zöldbab tm-gm (12) zsemle vizes fél db (1)	Sütőtökrémleves fr,tm, gm * Ízes sertéstokány (12) Párolt rizs
EN:642 ZS:23,8 TZS:5,7 FH:23,0 SZH:82,0 CK:6,2 SO:2,6	EN:730 ZS:30,0 TZS:4,1 FH:25,7 SZH:87,0 CK:8,1 SO:5,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:782 ZS:50,1 TZS:10,2 FH:30,9 SZH:56,0 CK:4,6 SO:2,9	EN:816 ZS:23,0 TZS:3,7 FH:31,4 SZH:119,8 CK:14,1 SO:3,5

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, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszer tartalmaz.