

ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

KÖZÉPISKOLA (glutén-,tejt-,tojásmentes)

43. hét 2024.10.21. - 2024.10.27.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai					
Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves tm-gm (9;12) Spenótos metélt gm (12) Alma	Paradicsomleves tojm,gm (9) Tarhonyáshús pulykahússal gm,tojm (12) Mongol saláta		Tavaszi zöldségleves rizsbetéttel zm (12) Rác zöldbab tm-gm (12) Gluténmentes kenyér fél	Sütőtökrémleves tm-gm Ízes sertéstokány (12) Párolt rizs
Uzsonna					
	EN:669 ZS:23,4 TZS:4,8 FH:16,6 SZH:97,3 CK:4,9 SO:2,6	EN:833 ZS:29,3 TZS:3,9 FH:26,6 SZH:114,4 CK:33,0 SO:4,2	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:	EN:867 ZS:52,8 TZS:10,4 FH:30,0 SZH:70,6 CK:5,3 SO:3,8	EN:797 ZS:22,5 TZS:3,6 FH:30,9 SZH:116,7 CK:15,4 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 - 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.