

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

KÖZÉPISKOLA (tojásmentes)

42. hét 2024.10.14. - 2024.10.20.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Legényfogó leves tm,tojm,gm (9;12) Rizsdarásmetélt lekvár öntettel (1) Alma	Meggyleves Hentestokány sertéshúsból gm (10) Párolt rizs	Magyaros zellerleves tojm,gm (9;12) Sertéshúsos-halás tészta (1;4)	Köménymagos rántottleves gm Pírított zsemlekocka (1) Csirkepörkölt gm (12) Zöldborsófőzelék tm-gm zsemle vizes fél db (1)	Brokkoli krémleves gm (7) Pírított zsemlekocka (1) Pásztorbulgur pulykahússal (1;12) Csemege uborka (10)
EN:838 ZS:21,6 TZS:3,1 FH:32,6 SZH:123,9 CK:9,2 SO:2,5	EN:937 ZS:29,1 TZS:6,6 FH:31,2 SZH:125,9 CK:29,7 SO:5,5	EN:732 ZS:32,7 TZS:5,8 FH:24,9 SZH:82,6 CK:6,8 SO:3,1	EN:666 ZS:23,7 TZS:3,5 FH:32,4 SZH:77,5 CK:10,0 SO:4,2	EN:1071 ZS:57,1 TZS:18,2 FH:40,7 SZH:95,0 CK:11,8 SO:13,0

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, szulfitok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.