

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

ISKOLA ALSÓ (vegetáriánus, tojásmentes)  
42. hét 2024.10.14. - 2024.10.20.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Legényfogó leves (húsmentes) (1;7;9;12) Rizsdarásmetélt lekvár öntettel (1) Alma	Meggyleves Zöldbabpaprikás (1;7) Párolt rizs	Magyaros zellerleves tojmgm (9;12) Tejszínes spenótos metélt (1;7)	Köménymagos rántottleves gm Pírított zsemlekočka (1) Zöldségvagdalt tm, tojmg (1;12) Zöldborsófőzelék tm-gm zsemle vizes fél db (1)	Brokkoli krémleves gm (7) Pírított zsemlekočka (1) Zöldséges bulgur (1) Csemege uborka (10)
EN:548 ZS:17,5 TZS:3,3 FH:11,4 SZH:83,9 CK:8,3 SO:2,2	EN:1577 ZS:113,1 TZS:14,6 FH:15,2 SZH:126,4 CK:24,7 SO:3,9	EN:518 ZS:27,7 TZS:6,6 FH:10,0 SZH:55,8 CK:4,5 SO:1,8	EN:524 ZS:16,9 TZS:1,8 FH:15,0 SZH:75,0 CK:10,1 SO:2,4	EN:562 ZS:13,8 TZS:4,7 FH:18,3 SZH:89,4 CK:13,8 SO:3,3

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.