

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

. KÖZÉPISKOLA (15 sertésmentes)  
47. hét 2024.11.18. - 2024.11.24.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Magyaros gombaleves (1;3;9) Vadas pulykaragu (1;7;10) Főtt tészta (1) Alma	Daragaluska leves (1;3;9) Lencsefőzelék (1;7;10) Fasírt golyó (1;3;6) teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1) Pöttyös Túró Rudi (6;7)	Gyümölcsleves (1;7) Bácskai rizseshús Savanyúság (10)	Zöldbableves (1) Sült csirkemell Paradicsommártás (1;9) Főtt burgonya	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;9) Tejben dara (1;7) Kakaó szórát félbarna kenyér (ebédhez) (1)
EN:806 ZS:26,2 TZS:6,2 FH:35,6 SZH:103,9 CK:9,6 SO:2,4	EN:1199 ZS:65,5 TZS:17,0 FH:44,2 SZH:98,8 CK:13,8 SO:3,5	EN:729 ZS:18,6 TZS:4,4 FH:30,7 SZH:108,3 CK:18,7 SO:2,2	EN:664 ZS:15,7 TZS:2,5 FH:37,1 SZH:87,5 CK:17,4 SO:3,5	EN:825 ZS:12,6 TZS:4,0 FH:36,5 SZH:138,1 CK:44,9 SO:3,6

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