ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA

11. hét 2024.03.11. - 2024.03.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A	Medvehagymás sertésragu leves (1;7;9) Mák szórat Főtt tészta (1) Alma	Daragaluska leves (1;3) Fasírt golyó (1;6) Tökfőzelék (1;7) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Gomba krémleves (1;7) Lecsós csirkeragu (1) Rizs köret	Csontleves (9;12) Főtt sertés szelet Vegyes gyümölcsmártás (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12)	
	EN:879 ZS:30,1 TZS:4,2 FH:32,9 SZH:115,4 CK:30,5 SO:2,0	EN:880 ZS:54,3 TZS:8,6 FH:21,1 SZH:74,7 CK:12,0 SO:6,0	EN:799 ZS:29,0 TZS:6,6 FH:30,6 SZH:103,8 CK:2,3 SO:5,1	EN:516 ZS:8,5 TZS:2,6 FH:30,1 SZH:73,3 CK:29,7 SO:4,8	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:
Ebéd B	Medvehagymás zöldségleves (1;9) Gránátos kocka (1;12) Savanyúság (10;12)	Daragaluska leves (1;3) Főtt tojás (3) Parajfőzelék (1;7) Főtt burgonya 1/2 (12) Müzli szelet (1;5;6;7;8;11;12) Teljes kiőrlésű kenyér (1)	Gomba krémleves (1;7) Sajtmártásos csirke tokány (1;7) Kukoricás rizs Alma	Csontleves (9;12) Székelykáposzta (1;8) Félbarna kenyér (1)	
	EN:519 ZS:7,6 TZS:1,0 FH:14,9 SZH:92,1 CK:5,2 SO:3,6	EN:636 ZS:18,7 TZS:4,0 FH:22,9 SZH:88,8 CK:16,1 SO:5,2	EN:843 ZS:28,8 TZS:9,3 FH:36,0 SZH:109,2 CK:8,2 SO:5,7	EN:483 ZS:18,1 TZS:3,6 FH:28,6 SZH:49,0 CK:1,6 SO:8,0	EN: ZS: TZS: FH: SZH: CK: SO:

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközlünk. 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 - Szezámmag; 12 - Kén-dioxid, szulfitok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek. * - édesítőszert tartalmaz.*

GasztVitál