ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓS

10. hét 2022.03.07. - 2022.03.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Csirkemell sonka margarin teljeskiőrlésű kenyér (1)	Tejeskávé (1;7) Molnárka (1;3;6;7;8;11;13)	Gyümölcs tea (12) Kenőmájas (sertés) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Forralt tej (7) Kakaós kifli (1;3;7)	Gyümölcs tea (12) Sertés párizsi margarin teljeskiőrlésű kenyér (1) Kígyóuborka
	EN:240 ZS:2,9 TZS:0,8 FH:10,6 SZH:41,5 CK:9,7 SO:0,9	EN:293 ZS:7,6 TZS:1,6 FH:11,4 SZH:46,5 CK:21,6 SO:0,5	EN:260 ZS:6,2 TZS:2,6 FH:8,6 SZH:41,1 CK:9,7 SO:0,7	EN:259 ZS:6,8 TZS:0,1 FH:36,0 SZH:15,4 CK:15,0 SO:0,7	EN:285 ZS:8,7 TZS:3,1 FH:9,2 SZH:41,0 CK:9,3 SO:0,7
Ebéd	Sajtgaluska leves (1;3;7;9) Pusztapörkölt (12) teljeskiőrlésű kenyér (1) Csemege uborka (10)	Karalábé leves (9;12) Halas bolognai spagetti (1;4;12) alma	Csontleves (9;12) Fokhagymás csirkeapró Zöldbabfőzelék (1;7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Fahéjas almaleves (1;7) Sült csirkecomb Kukoricás rizs	Kolbászos burgonyaleves (1;12) Lekváros bukta (1;3;6;7)
	EN:623 ZS:16,6 TZS:6,2 FH:27,7 SZH:84,1 CK:4,1 SO:2,9	EN:447 ZS:6,8 TZS:2,9 FH:22,1 SZH:68,1 CK:8,1 SO:1,2	EN:472 ZS:15,1 TZS:4,3 FH:31,5 SZH:53,3 CK:5,4 SO:3,5	EN:774 ZS:23,0 TZS:12,9 FH:55,1 SZH:84,1 CK:13,0 SO:2,6	EN:336 ZS:10,7 TZS:4,1 FH:11,0 SZH:48,7 CK:7,8 SO:1,8
Uzsonna	Magyaros vajkrém (7) vizes zsemle (1) Kígyóuborka	Pecsenyezsír teljeskiőrlésű kenyér (1) Lilahagyma	margarin vizes zsemle (1) Paradicsom	Natúr sajtkrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1) Jégcsapretek	Gyümölcsös joghurt (7) Kifli (1;7)
	EN:213 ZS:7,7 TZS:4,6 FH:5,2 SZH:29,9 CK:1,3 SO:0,2	EN:265 ZS:10,7 TZS:0,1 FH:6,3 SZH:33,9 CK:0,6 SO:0,2	EN:164 ZS:2,7 TZS:0,6 FH:4,7 SZH:29,4 CK:0,8 SO:0,1	EN:220 ZS:5,5 TZS:3,2 FH:7,7 SZH:33,7 CK:2,6 SO:0,6	EN:213 ZS:4,0 TZS:2,0 FH:6,0 SZH:34,1 CK:14,9 SO:0,6

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