ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓS (Sertésmentes)

48. hét 2021.11.29. - 2021.12.05.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcstea Baromfipárizsi BEBO margarin 35% (mini) Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)	Kakaó (7) BEBO margarin 35% (mini) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)	Citromos tea Zöldhagymás szendvicskrém (7) Szezámmagos zsemle (1;11)	Vaníliás tej (7) Fonottka 60g	Gyümölcstea Padlizsánkrém (7) félbarna kenyér (1)
	EN:287 ZS:8,6 TZS:2,0 FH:9,5 SZH:43,6 CK:12,8 SO:1,4	EN:331 ZS:7,8 TZS:1,1 FH:11,9 SZH:53,8 CK:28,6 SO:0,9	EN:287 ZS:10,0 TZS:5,8 FH:5,0 SZH:41,0 CK:13,7 SO:0,6	EN:176 ZS:3,0 TZS: FH:6,6 SZH:30,5 CK:30,5 SO:0,2	EN:274 ZS:6,9 TZS:3,9 FH:6,5 SZH:44,8 CK:13,2 SO:0,9
Ebéd	Zöldborsóleves (1) Borsos csirke tokány (1;9) Bulgur köret (1) Alma	Májgombóc leves (1;9) Főtt tojás (3) Főtt burgonya 1/2 (12) Paraj mártás (1;7)	Paradicsomleves (1) Panírozott halpárna (1;3;4;10) Rizs köret Alma	Karfiolleves (1) Bolognai penne (1;12) Reszelt sajt (1;7) Körte	Gomba krémleves (1;7) Pirított kiscsillag tészta (1) Sült csirkecomb filé Főtt burgonya 1/2 (12) Csalamádé (10;12)
	EN:507 ZS:8,6 TZS:1,7 FH:29,2 SZH:76,1 CK:11,1 SO:1,6	EN:448 ZS:11,3 TZS:2,8 FH:24,9 SZH:57,6 CK:5,9 SO:3,4	EN:910 ZS:25,7 TZS:2,7 FH:26,3 SZH:141,3 CK:32,8 SO:3,8	EN:1104 ZS:18,0 TZS:5,9 FH:35,5 SZH:192,0 CK:22,0 SO:2,0	EN:759 ZS:24,6 TZS:6,3 FH:39,4 SZH:88,2 CK:4,3 SO:6,5
Uzsonna	Gouda sajt (3;7) BEBO margarin 35% (mini) félbarna kenyér (1)	Tepertőkrém (7) félbarna kenyér (1) Kígyóuborka	Sonkakrém (7) teljeskiőrlésű kenyér (1)	Házi csirkemájkrém Teljes kiőrlésű zsemle (1;6)	Kockasajt, zöldfűszeres (7) Teljeskiőrlésű kifli (1;6)
	EN:191 ZS:4,4 TZS:0,9 FH:5,6 SZH:31,0 CK:0,6 SO:0,0	EN:356 ZS:20,9 TZS:7,1 FH:8,1 SZH:31,6 CK:0,6 SO:0,2	EN:215 ZS:5,6 TZS:3,1 FH:8,0 SZH:31,9 CK:1,2 SO:0,5	EN:208 ZS:4,5 TZS:1,8 FH:11,1 SZH:32,2 CK:0,7 SO:2,3	EN:126 ZS:0,8 TZS:0,1 FH:4,8 SZH:25,5 CK:0,6 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