

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

. KÖZÉPISKOLA

50. hét 2024.12.09. - 2024.12.15.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Virslis kelkáposztaleves (1;7;12) Darás metélt (1) Barack lekvár Mandarin	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12) Sárgaborsó főzelék (1) Fasírt golyó (1;6) teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (1) Menü süti (1;6;7)	Magyaros karfiollevés (1;3;9) Rántott sajt (1;3;7) Párolt rizs Tartármártás (3;7;10)	Zöldborsólevés (1;3;9) Csikós tokány (1;7) Bulgur köret (1)	Gyümölcsleves (1;7) Sült csirkecomb filé Petrezselymes burgonya (12) Mongol saláta (10) *	Paradicsomleves (1) Rántott csirkemell (1) Zöldséges rizs
EN:937 ZS:23,3 TZS:5,1 FH:27,5 SZH:150,6 CK:15,1 SO:1,8	EN:1246 ZS:68,9 TZS:13,9 FH:38,5 SZH:114,0 CK:13,9 SO:3,8	EN:1164 ZS:59,4 TZS:14,6 FH:26,6 SZH:129,3 CK:8,5 SO:4,0	EN:954 ZS:42,6 TZS:11,8 FH:37,6 SZH:101,7 CK:10,6 SO:2,4	EN:592 ZS:16,4 TZS:4,3 FH:29,6 SZH:73,0 CK:18,7 SO:3,0	EN:957 ZS:34,0 TZS:3,8 FH:27,5 SZH:134,8 CK:23,6 SO:2,4

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, piszta); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.