ÉTLAP

info@gasztvital.hu
gasztvital.hu

Budapest ISKOLA ALSÓS (Gluténmentes)

50. hét 2019.12.09. - 2019.12.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tej (7) méz margarin (tm) Gluténmentes kenyér (6)	Málna tea Fokhagymás szelet margarin (tm) Gluténmentes kenyér (6)	Citromos tea Körözött (7) Gluténmentes kenyér (6) Jégcsapretek	Tej (7) Zöldfűszeres zöldségkrém (12) Gluténmentes kenyér (6)	Erdei gyümölcs tea Trappista sajt (7) margarin (tm) Gluténmentes kenyér (6)	Citromos tea Magyaros vajkrém D (7) Gluténmentes kenyér (6) Jégcsapretek
	EN:350 ZS:11,0 TZS:2,3 FH:8,8 SZH:53,5 CK:28,4 SO:0,8	EN:311 ZS:14,9 TZS:5,6 FH:5,7 SZH:36,0 CK:10,7 SO:1,4	EN:241 ZS:5,6 TZS:2,7 FH:6,9 SZH:38,1 CK:11,0 SO:1,4	EN:293 ZS:9,7 TZS:0,9 FH:9,2 SZH:40,3 CK:12,0 SO:1,6	EN:360 ZS:17,4 TZS:8,7 FH:12,5 SZH:35,8 CK:10,7 SO:1,4	EN:307 ZS:14,3 TZS:8,4 FH:3,3 SZH:38,8 CK:11,8 SO:1,0
Ebéd	Bakonyi sertés betyárleves (csiperke gombával készül) (9) Sült puliszka (7) Vegyes gyümölcsmártás (7)	Erőleves (9;12) Levesbetét tészta Sütőtökös csirkeragu Tört burgonya (12)	Paradicsomleves (9) Zöldfűszeres csirkemell szelet Rizs köret Kevert saláta	Magyaros burgonyaleves (12) Főtt tojás (3) Parajfőzelék Gluténmentes kenyér (6)	Libacsontleves (9;12) Székelykáposzta (12) Gluténmentes kenyér (6)	Brokkoli krémleves (7;12) Carbonara ragu Tészta köret
	EN:531 ZS:9,9 TZS:4,8 FH:19,4 SZH:88,3 CK:49,6 SO:2,0	EN:480 ZS:11,3 TZS:3,0 FH:21,4 SZH:66,9 CK:3,2 SO:3,4	EN:650 ZS:13,0 TZS:2,1 FH:30,1 SZH:102,7 CK:16,0 SO:2,7	EN:486 ZS:10,9 TZS:2,7 FH:13,7 SZH:79,5 CK:14,7 SO:1,9	EN:509 ZS:23,5 TZS:7,7 FH:23,8 SZH:47,0 CK:2,1 SO:5,8	EN:723 ZS:22,0 TZS:4,6 FH:13,9 SZH:116,5 CK:12,0 SO:3,6
Uzsonna	eurofood harcsapástétom (4) Gluténmentes kenyér (6) Savanyú káposzta	Kapros margarin Gluténmentes kenyér (6) Kígyóuborka	Zala felvágott margarin (tm) Gluténmentes kenyér (6)	Sertés húspástétom Gluténmentes kenyér (6) Lilahagyma	Natúr sajtkrém (7) Gluténmentes kenyér (6) Kígyóuborka	Gyümölcsös joghurt (7) Puffasztott rizs (ripsz-ropsz) 2db
	EN:316 ZS:17,3 TZS:2,5 FH:6,8 SZH:31,0 CK:2,1 SO:1,9	EN:255 ZS:14,1 TZS:4,2 FH:2,4 SZH:27,5 CK:2,0 SO:0,7	EN:269 ZS:14,0 TZS:4,7 FH:6,0 SZH:27,6 CK:2,1 SO:1,3	EN:257 ZS:10,5 TZS:3,0 FH:8,6 SZH:29,5 CK:2,0 SO:1,5	EN:204 ZS:6,9 TZS:3,5 FH:3,9 SZH:29,5 CK:4,0 SO:1,2	EN:179 ZS:2,9 TZS:1,5 FH:4,7 SZH:29,4 CK:13,9 SO:0,1

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