

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

Budapest KÖZÉPISKOLA  
2. hét 2022.01.10. - 2022.01.16.

## Hétfő

## Kedd

## Szerda

## Csütörtök

## Péntek

Bakonyi sertés betyárleves (1;7;9)  
Gránátos kocka (1;12)  
Csemege uborka (10)  
Ásványvíz

Erdőleves (9;12)  
Levesbetét tészta  
Sertéspörkölt  
Tökfőzelék (1;7)  
banán  
Félbarna kenyér (1)  
Ásványvíz

Sajtkrémleves (7)  
Pirított tészta (1)  
Barbecue csirkecomb  
Hagymás tört burgonya (12)  
alma  
Ásványvíz

Lebbencs leves (1;9;12)  
Csirke vagdalt (1;6)  
Paradicsomoskáposzta (1)  
Túró rudi (6;7)  
Félbarna kenyér (1)  
Ásványvíz

Meggyleves (1;7)  
Bácskai rizseshús  
Csalamádé (10;12)  
Ásványvíz

EN:693 ZS:14,8 TZS:3,6 FH:30,4  
SZH:104,2 CK:7,9 SO:4,0

EN:659 ZS:28,5 TZS:6,1 FH:22,8  
SZH:74,0 CK:4,7 SO:5,1

EN:937 ZS:38,8 TZS:13,2 FH:45,3  
SZH:94,7 CK:24,3 SO:5,6

EN:939 ZS:49,7 TZS:12,2 FH:25,6  
SZH:94,5 CK:32,2 SO:3,5

EN:700 ZS:28,5 TZS:8,2 FH:21,4  
SZH:88,0 CK:21,3 SO:3,7

Tízórai

Ébéd

Uzsonna

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 - Raktéj; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller;  
10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfitek; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűk. \* - édesítésszert tartalmaz.

**Gasztvital**