

# ÉTLAP

info@gasztvital.hu  
gasztvital.hu

## BUDAPESTI ISKOLA ALSÓS (Tej-tojás-szója-csirke-marha- és paradicsommentes)

45. hét 2018.11.05. - 2018.11.11.

Tízórai

Ebéd

Uzsonna

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Bio Rizsital 1l Zala felvágott Vénusz margarin natúr 60% csészés 450g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)	Bio Rizsital 1l Barack lekvár (mini) Vénusz margarin natúr 60% csészés 450g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)	Citromos tea Vénusz margarin natúr 60% csészés 450g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1) Kígyóborka	Bio Rizsital 1l Méz mini Vénusz margarin natúr 60% csészés 450g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)	Citromos tea Zala felvágott Vénusz margarin natúr 60% csészés 450g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)	Bio Rizsital 1l Snidlinges margarin TM Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)
EN:517 ZS:42,8 TZS:7,5 FH:12,4 SZH:63,0 CK:14,0 SO:1,2	EN:470 ZS:34,8 TZS:4,3 FH:7,2 SZH:73,8 CK:24,0 SO:0,3	EN:336 ZS:12,9 TZS:3,9 FH:7,3 SZH:46,0 CK:9,6 SO:0,1	EN:482 ZS:34,8 TZS:4,3 FH:7,3 SZH:78,7 CK:30,3 SO:0,3	EN:426 ZS:20,8 TZS:7,1 FH:12,0 SZH:46,0 CK:9,8 SO:1,0	EN:421 ZS:34,8 TZS:4,3 FH:7,2 SZH:62,2 CK:13,8 SO:0,3
Sertés gulyás leves (1;9;12) Mák szórat Tészta köret (1) Alma	Zöldborsóleves D (1) Levesbetét tészta (1) Sült kolbász Szerpenyős burgonya D (12) Csemege uborka (10)	"Tejleves" rizsitalból Levesbetét tészta (1) Sertés sült D Bulgur köret (1) Mexikói párolt zöldség	Tarhonyaleves D (1;9;12) Fokhagymás sertés karaj (1;12) Tört burgonya (12) Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)	Zeller krémleves (9;12) Levesbetét tészta (1) Sertés tokány D (1;9) Párolt rizs D Mandarin	Zöldségleves (9) Levesbetét tészta (1) Sertés gyros Vegyes saláta Rizs köret 1/2
EN:654 ZS:18,8 TZS:3,0 FH:18,7 SZH:99,3 CK:34,4 SO:1,9	EN:602 ZS:29,8 TZS:8,1 FH:23,3 SZH:55,9 CK:4,7 SO:4,2	EN:496 ZS:11,0 TZS:2,2 FH:22,0 SZH:75,2 CK:35,9 SO:2,2	EN:703 ZS:16,2 TZS:3,3 FH:31,0 SZH:100,7 CK:2,5 SO:2,0	EN:554 ZS:15,6 TZS:2,7 FH:24,2 SZH:77,5 CK:2,3 SO:3,4	EN:443 ZS:19,3 TZS:3,2 FH:22,7 SZH:43,0 CK:3,2 SO:3,5
Eurofood májaskrém sertés Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)	Sonkás szelet Vénusz margarin natúr 60% csészés 450g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)	Gyümölcs saláta Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)	Sertéspárizsi Vénusz margarin natúr 60% csészés 450g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)	Barack lekvár (mini) Vénusz margarin natúr 60% csészés 450g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)	Sonkás szelet Vénusz margarin natúr 60% csészés 450g Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1)
EN:284 ZS:10,5 TZS:3,7 FH:9,5 SZH:36,5 CK:0,6 SO:0,5	EN:331 ZS:14,8 TZS:4,7 FH:11,6 SZH:36,4 CK:0,7 SO:1,0	EN:258 ZS:1,0 TZS:0,1 FH:7,5 SZH:52,9 CK:4,5 SO:0,0	EN:385 ZS:20,8 TZS:7,1 FH:10,8 SZH:37,2 CK:0,7 SO:0,9	EN:342 ZS:12,8 TZS:3,9 FH:6,8 SZH:47,8 CK:10,8 SO:0,1	EN:331 ZS:14,8 TZS:4,7 FH:11,6 SZH:36,4 CK:0,7 SO:1,0

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 - 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, szulfitek; 13 - Csillagfűrt; 14 - Puhatestűek. \* - édesítőszer tartalmaz.

Gasztvital