

ÉTLAP

| Gastro-Tom bt | | Fehér Kavics Óvoda | | 2019. február 11 - 2019. február 15 | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|---|--|---|--|
| 2019.02.11 | | 2019.02.12 | | 2019.02.13 | | 2019.02.14 | | 2019.02.15 | |
| <p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Olasz felvágott⁶, Vaj⁷, Tej⁷</i></p> <p>E: 421kcal Zsír: 21,14g Feh.: 15,21g Só: 1,23g Cuk.: 0,05g</p> <p>E: 1 763KJ Tel.zsír.: 7,30g CH: 38,94g Ca: 264,10mg</p> | | <p><i>Kalács^{1,3,7}, Kakaó⁷</i></p> <p>E: 250kcal Zsír: 7,28g Feh.: 12,82g Só: 0,40g Cuk.: 5,00g</p> <p>E: 1 048KJ Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,21g Ca: 242,13mg</p> | | <p><i>Egyenes kifli¹, Főtt virsli⁶, Ketchup⁷, Tea⁷</i></p> <p>E: 291kcal Zsír: 9,33g Feh.: 10,52g Só: 0,65g Cuk.: 9,86g</p> <p>E: 1 223KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,94g Ca: 35,62mg</p> | | <p><i>Tej⁷, Csokis gabona pehely¹</i></p> <p>E: 224kcal Zsír: 5,94g Feh.: 8,18g Só: 0,53g Cuk.: 10,26g</p> <p>E: 939KJ Tel.zsír.: 1,32g CH: 33,37g Ca: 320,10mg</p> | | <p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Körözött⁷, Tea⁷</i></p> <p>E: 216kcal Zsír: 3,51g Feh.: 8,04g Só: 0,97g Cuk.: 6,72g</p> <p>E: 903KJ Tel.zsír.: 0,62g CH: 34,98g Ca: 46,66mg</p> | |
| <p><i>Karfiolkrémleves^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Paprikás burgonya kolbásszal⁶, Csemege uborka</i></p> <p>E: 459kcal Zsír: 23,71g Feh.: 11,70g Só: 5,00g Cuk.: 4,99g</p> <p>E: 1 921KJ Tel.zsír.: 3,88g CH: 48,84g Ca: 76,73mg</p> | | <p><i>Zöldségleves csigatésztával^{1,3}, Gyümölcs, Eszterházy csirkemellragu^{1,7,10}, Párolt rizs</i></p> <p>E: 539kcal Zsír: 23,46g Feh.: 21,70g Só: 4,41g Cuk.: 12,79g</p> <p>E: 2 259KJ Tel.zsír.: 3,30g CH: 77,44g Ca: 85,31mg</p> | | <p><i>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Nyírségi raguleves gnocchival^{1,3,7,9}, Csokis-mogyorós gombóc^{1,3,5,6,7}</i></p> <p>E: 825kcal Zsír: 27,66g Feh.: 23,92g Só: 0,66g Cuk.: 32,16g</p> <p>E: 3 473KJ Tel.zsír.: 4,21g CH: 117,91g Ca: 51,63mg</p> | | <p><i>Hamis betyár leves^{1,3,7}, Gyümölcs, Sólet¹, Főtt tojás³</i></p> <p>E: 565kcal Zsír: 18,99g Feh.: 24,43g Só: 2,44g Cuk.: 8,92g</p> <p>E: 2 370KJ Tel.zsír.: 4,23g CH: 66,23g Ca: 83,94mg</p> | | <p><i>Meggyleves^{1,7}, Rántott csirkemell^{1,3}, zöldséges bulgur¹</i></p> <p>E: 486kcal Zsír: 9,36g Feh.: 24,52g Só: 0,64g Cuk.: 28,20g</p> <p>E: 2 034KJ Tel.zsír.: 1,66g CH: 76,02g Ca: 62,34mg</p> | |
| <p><i>korpás zsemle¹, Retek, Natúr vajkrém⁷</i></p> <p>E: 205kcal Zsír: 8,55g Feh.: 5,85g Só: 0,53g Cuk.: 0,58g</p> <p>E: 852KJ Tel.zsír.: 0,07g CH: 25,85g Ca: 12,74mg</p> | | <p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Pesztós sonkakrém^{3,6,7,8}, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 235kcal Zsír: 9,24g Feh.: 6,17g Só: 1,44g Cuk.: 0,42g</p> <p>E: 985KJ Tel.zsír.: 2,06g CH: 29,29g Ca: 22,65mg</p> | | <p><i>Magos zsemle¹, Margarin, Trappista sajt füstölt⁷</i></p> <p>E: 256kcal Zsír: 14,01g Feh.: 10,07g Só: 0,22g Cuk.: 0,36g</p> <p>E: 1 072KJ Tel.zsír.: 4,71g CH: 22,86g Ca: 160,64mg</p> | | <p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, gépsonka, Lilahagyma, Margarin</i></p> <p>E: 238kcal Zsír: 7,09g Feh.: 11,23g Só: 1,26g Cuk.: 1,28g</p> <p>E: 994KJ Tel.zsír.: 2,03g CH: 29,59g Ca: 31,81mg</p> | | <p><i>Sajtkrémcs croissant szezámmal szorva^{1,3,7,11}</i></p> <p>E: 186kcal Zsír: 12,00g Feh.: 11,50g Só: 0,26g Cuk.: 0,82g</p> <p>E: 779KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 20,00g Ca: 57,50mg</p> | |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földmogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról és allergénekről érdeklődjön a konyhai személyzetnél, vagy a 06 70 489-9519-es számon! A szükség szerinti étlap változásáért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük! Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia/kcal/adag), SZH(szénhidr./dag), ZSÍR(zsír/tartalom./dag), FEH(fehérjé/tartalom./dag)