

ÉTLAP

Gastro-Tom bt

Fehér Kavics Óvoda

2019. március 18 - 2019. március 22

2019.03.18	2019.03.19	2019.03.20	2019.03.21	2019.03.22
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldséges felvágott Tauris⁶, Margarin, Tej⁷</i></p> <p>E: 340kcal Zsír: 12,34g Feh.: 14,17g Só: 1,48g Cuk.: 0,26g</p> <p>E: 1 423KJ Tel.zsír.: 2,95g CH: 39,53g Ca: 267,22mg</p>	<p><i>Vaníliás tej⁷, kakaós kalács foszlós^{1,3,6,7}</i></p> <p>E: 284kcal Zsír: 6,45g Feh.: 10,47g Só: 0,41g Cuk.: 5,00g</p> <p>E: 1 192KJ Tel.zsír.: 1,38g CH: 44,81g Ca: 240,03mg</p>	<p><i>Kurkumás tojáskrém^{3,10}, Retek, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér¹</i></p> <p>E: 248kcal Zsír: 8,62g Feh.: 6,49g Só: 1,12g Cuk.: 4,82g</p> <p>E: 1 037KJ Tel.zsír.: 1,77g CH: 33,26g Ca: 25,23mg</p>	<p><i>Kifli¹, Vaj⁷, Tej⁷, Allergén mentes bécsi felvágott, sárgarépa</i></p> <p>E: 379kcal Zsír: 15,78g Feh.: 21,40g Só: 0,53g Cuk.: 1,27g</p> <p>E: 1 590KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 35,12g Ca: 263,40mg</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Tea-hársfa, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 225kcal Zsír: 5,89g Feh.: 6,73g Só: 1,00g Cuk.: 0,26g</p> <p>E: 942KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 33,70g Ca: 101,45mg</p>
<p><i>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Kedvessy pulykaragu^{1,7}, Párolt rizs</i></p> <p>E: 724kcal Zsír: 36,05g Feh.: 37,54g Só: 3,63g Cuk.: 4,84g</p> <p>E: 3 027KJ Tel.zsír.: 6,67g CH: 80,52g Ca: 97,91mg</p>	<p><i>Tarhonyaleves¹, Gyümölcs, Sült csirkemell^{1,3,7,9}, Finomfőzelék^{1,7}</i></p> <p>E: 446kcal Zsír: 16,74g Feh.: 29,39g Só: 1,00g Cuk.: 16,59g</p> <p>E: 1 870KJ Tel.zsír.: 1,39g CH: 41,95g Ca: 201,20mg</p>	<p><i>Tárkonyos pulykaraguleves^{1,7,9}, Baracklekváros gombóc^{1,3}, Búza kenyér ebédhez^{1,6}</i></p> <p>E: 625kcal Zsír: 11,44g Feh.: 23,82g Só: 0,52g Cuk.: 3,69g</p> <p>E: 2 324KJ Tel.zsír.: 2,35g CH: 105,06g Ca: 51,21mg</p>	<p><i>Csurgatott tojásleves^{1,3}, Gyümölcs, Húsgombóc³, Paradicsommártás^{1,9}, Főtt burgonya</i></p> <p>E: 537kcal Zsír: 21,95g Feh.: 15,36g Só: 0,46g Cuk.: 15,70g</p> <p>E: 2 249KJ Tel.zsír.: 1,01g CH: 69,54g Ca: 39,17mg</p>	<p><i>Őszibarack krémleves^{1,7}, Párolt halfigura^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Tartármártás^{3,7,10}, Kukoricás bulgur¹</i></p> <p>E: 668kcal Zsír: 26,19g Feh.: 20,03g Só: 1,34g Cuk.: 9,08g</p> <p>E: 2 795KJ Tel.zsír.: 4,28g CH: 89,82g Ca: 68,25mg</p>
<p><i>Magos zsemle¹, Magyaros vajkrém³, Lilahagyma</i></p> <p>E: 232kcal Zsír: 12,32g Feh.: 6,10g Só: 0,00g Cuk.: 1,25g</p> <p>E: 968KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 24,78g Ca: 4,65mg</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Milánói húskrém^{1,7}, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 211kcal Zsír: 5,11g Feh.: 8,28g Só: 1,42g Cuk.: 0,28g</p> <p>E: 882KJ Tel.zsír.: 1,18g CH: 30,36g Ca: 35,93mg</p>	<p><i>korpás zsemle¹, Margarin, Trappista sajt füstölt⁷</i></p> <p>E: 232kcal Zsír: 10,25g Feh.: 9,81g Só: 0,75g Cuk.: 0,69g</p> <p>E: 970KJ Tel.zsír.: 4,78g CH: 24,83g Ca: 173,38mg</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Körözött⁷</i></p> <p>E: 193kcal Zsír: 3,51g Feh.: 7,89g Só: 0,97g Cuk.: 1,42g</p> <p>E: 808KJ Tel.zsír.: 0,62g CH: 29,62g Ca: 46,54mg</p>	<p><i>Pogácsa krumplis-sajtos^{1,3,7}</i></p> <p>E: 326kcal Zsír: 16,55g Feh.: 9,31g Só: 1,30g Cuk.: 0,64g</p> <p>E: 1 363KJ Tel.zsír.: 5,51g CH: 34,80g Ca: 102,75mg</p>

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

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./g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérjé/tartalom/g/adag)