

ÉTLAP

Gastro-Tom bt		Fehér Kavics Óvoda		2019. március 25 - 2019. március 29					
2019.03.25		2019.03.26		2019.03.27		2019.03.28		2019.03.29	
<p>Zsemle₁, Baromfi Mozaik felvágott, Vajj, Tej₇</p> <p>E: 259kcal Zsír: 11,35g Feh.: 11,54g Só: 0,38g Cuk.: 6,72g</p> <p>E: 1 086KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 39,15g Ca: 253,05mg</p>		<p>Trappista sajt₇, Margarin, Tea, Kigyó uborka, vizes zsemle₁</p> <p>E: 271kcal Zsír: 10,07g Feh.: 8,84g Só: 0,72g Cuk.: 5,78g</p> <p>E: 1 136KJ Tel.zsír.: 4,45g CH: 35,80g Ca: 142,96mg</p>		<p>Kalács_{1,3,7}, Kakaó₇</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>Zsemle₁, Petrezselymes túrókrém₇, Tej, sárgarépa</p> <p>E: 237kcal Zsír: 5,48g Feh.: 16,54g Só: 0,73g Cuk.: 9,00g</p> <p>E: 992KJ Tel.zsír.: 0,01g CH: 41,43g Ca: 281,52mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához₁, Tojáskrém_{3,10}, Retek, Tea - citromos</p> <p>E: 266kcal Zsír: 9,94g Feh.: 8,05g Só: 1,13g Cuk.: 4,90g</p> <p>E: 1 114KJ Tel.zsír.: 1,88g CH: 33,39g Ca: 26,73mg</p>	
<p>Zöldborsóleves₁, Gyümölcs, Milánói spagetti_{1,3,7}, Sajt szórát₇</p> <p>E: 545kcal Zsír: 20,70g Feh.: 27,70g Só: 2,15g Cuk.: 7,61g</p> <p>E: 2 292KJ Tel.zsír.: 5,69g CH: 61,51g Ca: 205,38mg</p>		<p>Csülkös bableves_{1,3,9}, Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez₁, Csokiöntet_{1,7}, Teljes kiőrlésű házi piskóta kocka</p> <p>E: 692kcal Zsír: 25,93g Feh.: 23,55g Só: 4,34g Cuk.: 18,12g</p> <p>E: 2 898KJ Tel.zsír.: 4,88g CH: 87,92g Ca: 182,89mg</p>		<p>Erőleves csigatésztával₉, Gyümölcs, Parajfőzelék_{1,7}, Főtt tojás₃</p> <p>E: 304kcal Zsír: 15,44g Feh.: 13,91g Só: 0,41g Cuk.: 11,94g</p> <p>E: 1 274KJ Tel.zsír.: 1,38g CH: 26,72g Ca: 248,22mg</p>		<p>Körteleves_{1,7}, Rántott csirkemell_{1,3}, Petrezselymes rizs, Céklasaláta</p> <p>E: 736kcal Zsír: 14,34g Feh.: 29,46g Só: 2,87g Cuk.: 45,21g</p> <p>E: 3 080KJ Tel.zsír.: 1,75g CH: 120,32g Ca: 228,82mg</p>		<p>Orja leves_{1,3}, Gerslis üstös káposzta_{1,7}, Búza kenyér ebédhez_{1,6}</p> <p>E: 475kcal Zsír: 20,78g Feh.: 22,72g Só: 5,26g Cuk.: 8,29g</p> <p>E: 1 680KJ Tel.zsír.: 2,76g CH: 47,65g Ca: 129,41mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához₁, Kenőmájás_{6,7}, Retek</p> <p>E: 230kcal Zsír: 9,21g Feh.: 9,18g Só: 1,22g Cuk.: 0,25g</p> <p>E: 964KJ Tel.zsír.: 3,80g CH: 28,59g Ca: 22,20mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához₁, Snidlinges vajkrém₇</p> <p>E: 224kcal Zsír: 8,70g Feh.: 4,68g Só: 0,90g Cuk.: 0,00g</p> <p>E: 934KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 29,32g Ca: 19,20mg</p>		<p>Lilahagyma, Párizsi₆, Margarin, teljes őrlésű lenmagos kenyér₁</p> <p>E: 213kcal Zsír: 7,83g Feh.: 6,53g Só: 0,81g Cuk.: 1,27g</p> <p>E: 889KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,91g Ca: 29,29mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához₁, Csirkemellsonka₆, Vitaminozott margarin</p> <p>E: 211kcal Zsír: 5,23g Feh.: 8,71g Só: 1,05g Cuk.: 0,24g</p> <p>E: 882KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 29,62g Ca: 23,36mg</p>		<p>Vaníliás rúd_{1,3,7}</p> <p>E: 82kcal Zsír: 1,50g Feh.: 1,50g Só: 0,00g Cuk.: 0,00g</p> <p>E: 345KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 15,00g Ca: 0,00mg</p>	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktétel és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró 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. 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(fehérjetartalom/g/adag)