

# ÉTLAP

**Gastro-Tom bt**

**Fehér Kavics Óvoda**

**2019. április 8 - 2019. április 12**

2019.04.08

2019.04.09

2019.04.10

2019.04.11

2019.04.12

*Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Olasz felvágott<sup>6</sup>, Vaj<sup>7</sup>, Tej<sup>7</sup>*

E: 421kcal  
Zsír: 21,14g  
Feh.: 15,21g  
Só: 1,23g  
Cuk.: 0,05g

E: 1 763KJ  
Tel.zsír.: 7,30g  
CH: 38,94g  
Ca: 264,10mg

*Molnárka<sup>1,3,7</sup>, Kakaó<sup>7</sup>*

E: 130kcal  
Zsír: 3,53g  
Feh.: 7,28g  
Só: 0,01g  
Cuk.: 5,05g

E: 546KJ  
Tel.zsír.: 0,30g  
CH: 16,40g  
Ca: 242,41mg

*Egyenes kifli<sup>1</sup>, Főtt virsli<sup>6</sup>, Ketchup, Tea*

E: 291kcal  
Zsír: 9,33g  
Feh.: 10,52g  
Só: 0,65g  
Cuk.: 9,86g

E: 1 223KJ  
Tel.zsír.: 0,00g  
CH: 38,94g  
Ca: 35,62mg

*Tej<sup>7</sup>, Csokis gabona pehely<sup>1</sup>*

E: 224kcal  
Zsír: 5,94g  
Feh.: 8,18g  
Só: 0,53g  
Cuk.: 10,26g

E: 939KJ  
Tel.zsír.: 1,32g  
CH: 33,37g  
Ca: 320,10mg

*Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Retek, Körözött<sup>7</sup>, Tea*

E: 216kcal  
Zsír: 3,51g  
Feh.: 8,04g  
Só: 0,97g  
Cuk.: 6,72g

E: 903KJ  
Tel.zsír.: 0,62g  
CH: 34,98g  
Ca: 46,66mg

*Burgonyaleves póréhagymával<sup>1</sup>, Páztortarhonya<sup>1,6,10</sup>, Savanyú káposzta*

E: 390kcal  
Zsír: 27,22g  
Feh.: 12,30g  
Só: 2,09g  
Cuk.: 3,81g

E: 1 634KJ  
Tel.zsír.: 6,51g  
CH: 24,48g  
Ca: 91,20mg

*Zöldségleves csigatésztával<sup>1,3</sup>, Gyümölcs, Eszterházy csirkemellragu<sup>1,7,10</sup>, Párolt rizs*

E: 539kcal  
Zsír: 23,46g  
Feh.: 21,70g  
Só: 4,41g  
Cuk.: 12,79g

E: 2 259KJ  
Tel.zsír.: 3,30g  
CH: 77,44g  
Ca: 85,31mg

*Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez<sup>1</sup>, Nyírségi raguleves gnocchival<sup>1,3,7,9</sup>, Tejbegríz kakaó szórat<sup>1,7</sup>*

E: 621kcal  
Zsír: 22,90g  
Feh.: 27,18g  
Só: 0,68g  
Cuk.: 9,60g

E: 2 602KJ  
Tel.zsír.: 1,51g  
CH: 72,31g  
Ca: 452,99mg

*Hamis betyár leves<sup>1,3,7</sup>, Gyümölcs, Sólet<sup>1</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup>*

E: 565kcal  
Zsír: 18,99g  
Feh.: 24,43g  
Só: 2,44g  
Cuk.: 8,92g

E: 2 370KJ  
Tel.zsír.: 4,23g  
CH: 66,23g  
Ca: 83,94mg

*Almaleves<sup>1,7</sup>, Rántott csirkemell<sup>1,3</sup>, zöldséges bulgur<sup>1</sup>, Csemege uborka*

E: 534kcal  
Zsír: 14,07g  
Feh.: 30,99g  
Só: 0,96g  
Cuk.: 19,27g

E: 2 236KJ  
Tel.zsír.: 4,39g  
CH: 70,55g  
Ca: 295,92mg

*korpás zsemle<sup>1</sup>, Retek, Natúr vajkrém<sup>7</sup>*

E: 205kcal  
Zsír: 8,55g  
Feh.: 5,85g  
Só: 0,53g  
Cuk.: 0,58g

E: 852KJ  
Tel.zsír.: 0,07g  
CH: 25,85g  
Ca: 12,74mg

*Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Pesztós sonkakrém<sup>3,6,7,8</sup>, sárgarépa*

E: 240kcal  
Zsír: 9,26g  
Feh.: 6,20g  
Só: 1,48g  
Cuk.: 1,38g

E: 1 002KJ  
Tel.zsír.: 2,07g  
CH: 30,25g  
Ca: 27,30mg

*Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Margarin, Trappista sajt füstölt<sup>7</sup>, Kigyó uborka*

E: 255kcal  
Zsír: 10,42g  
Feh.: 8,98g  
Só: 1,13g  
Cuk.: 0,62g

E: 1 069KJ  
Tel.zsír.: 4,71g  
CH: 28,82g  
Ca: 182,09mg

*Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Lilahagyma, Csirkemellsonka<sup>6</sup>, Margarin*

E: 217kcal  
Zsír: 5,24g  
Feh.: 8,89g  
Só: 1,05g  
Cuk.: 1,49g

E: 906KJ  
Tel.zsír.: 1,41g  
CH: 30,87g  
Ca: 28,01mg

*Vaniliás rúd<sup>1,3,7</sup>*

E: 82kcal  
Zsír: 1,50g  
Feh.: 1,50g  
Só: 0,00g  
Cuk.: 0,00g

E: 345KJ  
Tel.zsír.: 0,00g  
CH: 15,00g  
Ca: 0,00mg

**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. Szegámmag 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(fehérjetartalom./dag)