

ÉTLAP

Gastro-Tom bt		Fehér Kavics Óvoda		2019. május 13 - 2019. május 17					
2019.05.13		2019.05.14		2019.05.15		2019.05.16		2019.05.17	
<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>Tej, kakaós kalács foszlós^{1,3,6,7}</i></p> <p>E: 264kcal Zsír: 6,45g Feh.: 10,47g Só: 0,41g Cuk.: 0,00g</p> <p>E: 1 109KJ Tel.zsír.: 1,38g CH: 39,81g Ca: 240,00mg</p>		<p><i>Felvágott tavaszi⁶, Tea - citromos, Teljes őrlésű kenyér¹, paradicsom</i></p> <p>E: 197kcal Zsír: 3,13g Feh.: 5,98g Só: 1,18g Cuk.: 4,79g</p> <p>E: 823KJ Tel.zsír.: 0,83g CH: 33,46g Ca: 24,71mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Tea, sárgarépa</i></p> <p>E: 231kcal Zsír: 5,91g Feh.: 6,74g Só: 1,04g Cuk.: 6,27g</p> <p>E: 969KJ Tel.zsír.: 0,01g CH: 34,77g Ca: 106,22mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Karamellás tej⁷, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 367kcal Zsír: 8,89g Feh.: 13,51g Só: 1,00g Cuk.: 15,24g</p> <p>E: 1 538KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 54,34g Ca: 341,54mg</p>	
<p><i>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Kedvessy pulykaragu^{1,7}, Tészta köret^{1,3}</i></p> <p>E: 672kcal Zsír: 25,73g Feh.: 39,28g Só: 4,60g Cuk.: 4,84g</p> <p>E: 2 823KJ Tel.zsír.: 5,57g CH: 69,72g Ca: 86,71mg</p>		<p><i>Zöldbableves (zöldséges)¹, Gyümölcs, Finomfőzelék^{1,7}, Natúr csirkemell¹</i></p> <p>E: 512kcal Zsír: 22,41g Feh.: 30,59g Só: 2,10g Cuk.: 17,98g</p> <p>E: 2 146KJ Tel.zsír.: 3,75g CH: 43,11g Ca: 234,57mg</p>		<p><i>Gulyásleves^{1,3}, Búza kenyér ebédhez^{1,6}, Tejberizs kakaó szóráttal⁷</i></p> <p>E: 655kcal Zsír: 13,01g Feh.: 25,21g Só: 1,71g Cuk.: 10,00g</p> <p>E: 2 441KJ Tel.zsír.: 0,59g CH: 103,78g Ca: 544,75mg</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>Egyenes kifli¹, Körözött⁷</i></p> <p>E: 199kcal Zsír: 3,86g Feh.: 8,73g Só: 0,36g Cuk.: 1,42g</p> <p>E: 836KJ Tel.zsír.: 0,62g CH: 30,42g Ca: 44,84mg</p>		<p><i>Kakaós csiga^{1,3,5,7,8}</i></p> <p>E: 256kcal Zsír: 12,30g Feh.: 3,80g Só: 0,15g Cuk.: 10,50g</p> <p>E: 1 071KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,90g Ca: 0,00mg</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)