

ÉTLAP

Gastro-Tom bt		Fehér Kavics Óvoda		2019. május 20 - 2019. május 24					
2019.05.20		2019.05.21		2019.05.22		2019.05.23		2019.05.24	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kópé szelet Ahida, Vaj⁷, Tej⁷</i></p> <p>E: 321kcal Zsír: 11,90g Feh.: 11,10g Só: 0,90g Cuk.: 0,05g</p> <p>E: 1 343KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 38,85g Ca: 261,70mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Trappista sajt⁷, Margarin, Tea, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 278kcal Zsír: 10,45g Feh.: 9,41g Só: 1,13g Cuk.: 5,78g</p> <p>E: 1 164KJ Tel.zsír.: 4,38g CH: 33,98g Ca: 162,16mg</p>		<p><i>Kakaó⁷, kalács^{1,3,7}</i></p> <p>E: 282kcal Zsír: 9,75g Feh.: 14,24g Só: 0,63g Cuk.: 9,57g</p> <p>E: 1 181KJ Tel.zsír.: 2,85g CH: 54,72g Ca: 260,08mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Petrezselymes túrókrém⁷, Tej⁷, sárgarépa</i></p> <p>E: 298kcal Zsír: 6,03g Feh.: 16,10g Só: 1,26g Cuk.: 2,33g</p> <p>E: 1 250KJ Tel.zsír.: 0,01g CH: 41,13g Ca: 290,17mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém snidlinggel^{3,10}, Zöldpaprika, Tea - citromos</i></p> <p>E: 267kcal Zsír: 9,95g Feh.: 8,09g Só: 1,13g Cuk.: 4,66g</p> <p>E: 1 119KJ Tel.zsír.: 1,88g CH: 33,55g Ca: 28,02mg</p>	
<p><i>Zöldborsóleves¹, Gyümölcs, Milánói spagetti^{1,3,7}, Sajt szórat⁷</i></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><i>Csülkös bableves^{1,3,9}, Teljes őrlésű kenyér 3dkg ebédhez¹, Barackos gombóc¹</i></p> <p>E: 786kcal Zsír: 24,31g Feh.: 25,94g Só: 5,28g Cuk.: 3,14g</p> <p>E: 3 306KJ Tel.zsír.: 5,03g CH: 112,98g Ca: 79,45mg</p>		<p><i>Erőleves csigatésztával⁹, Gyümölcs, Sós kamartás^{1,7}, Főtt tojás³, Főtt burgonya</i></p> <p>E: 431kcal Zsír: 13,35g Feh.: 16,01g Só: 1,35g Cuk.: 21,54g</p> <p>E: 1 801KJ Tel.zsír.: 2,17g CH: 59,76g Ca: 188,13mg</p>		<p><i>Körteleves^{1,7}, Rántott csirkemell^{1,3}, Petrezselymes rizs, Cék lasaláta</i></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><i>Orja leves^{1,3}, Hentestokány¹, bulgur¹</i></p> <p>E: 507kcal Zsír: 17,05g Feh.: 28,95g Só: 6,14g Cuk.: 3,95g</p> <p>E: 2 120KJ Tel.zsír.: 1,71g CH: 66,10g Ca: 54,15mg</p>	
<p><i>Zsemle¹, Retek, Májkrém^{6,7}</i></p> <p>E: 156kcal Zsír: 7,28g Feh.: 8,82g Só: 0,64g Cuk.: 6,92g</p> <p>E: 651KJ Tel.zsír.: 3,16g CH: 28,88g Ca: 13,05mg</p>		<p><i>vizes zsemle¹, Snidlinges vajkrém⁷</i></p> <p>E: 217kcal Zsír: 8,32g Feh.: 4,12g Só: 0,49g Cuk.: 0,00g</p> <p>E: 906KJ Tel.zsír.: 0,08g CH: 31,14g Ca: 0,00mg</p>		<p><i>Lilahagyma, Párizsi⁶, Margarin, Teljes őrlésű kenyér¹</i></p> <p>E: 232kcal Zsír: 8,37g Feh.: 6,85g Só: 1,36g Cuk.: 1,27g</p> <p>E: 969KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 29,75g Ca: 29,29mg</p>		<p><i>Zsemle¹, Csirkemellsonka⁶, Vitaminozott margarin</i></p> <p>E: 149kcal Zsír: 4,68g Feh.: 9,15g Só: 0,52g Cuk.: 6,91g</p> <p>E: 624KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 29,92g Ca: 14,71mg</p>		<p><i>Vanília rúd^{1,3,7}</i></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. 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. Szeszámag 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./g/adag), ZSÍR(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérjetartalom/g/adag)