

ÉTLAP

Gastro-Tom bt

Sztehlo Óvoda

2018. november 5 - 2018. november 10

2018.11.05	2018.11.06	2018.11.07	2018.11.08	2018.11.09	2018.11.10
<p><i>Csirke jó baromfi szelet₆, Margarin, Kakaó₇, zabos zsemle 50g₁</i></p> <p>E: 315kcal Zsír: 8,51g Feh.: 16,86g Só: 0,53g Cuk.: 5,56g</p> <p>E: 1 320KJ Tel.zsír.: 1,74g CH: 36,70g Ca: 259,03mg</p>	<p><i>gépsonka, Császárszömlé_{1,7}, Retek, Vaj₇, Tea</i></p> <p>E: 311kcal Zsír: 14,33g Feh.: 12,08g Só: 1,00g Cuk.: 12,04g</p> <p>E: 1 303KJ Tel.zsír.: 4,60g CH: 31,89g Ca: 65,62mg</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához₁, Sajtkrém köményes házi₇, Tej₇, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 320kcal Zsír: 11,23g Feh.: 16,00g Só: 1,52g Cuk.: 0,51g</p> <p>E: 1 339KJ Tel.zsír.: 3,91g CH: 39,69g Ca: 351,97mg</p>	<p><i>Círmos kalács_{1,3,7}, Vaj₇, Tejeskávé₇</i></p> <p>E: 372kcal Zsír: 15,82g Feh.: 13,95g Só: 0,49g Cuk.: 7,04g</p> <p>E: 1 558KJ Tel.zsír.: 3,90g CH: 45,78g Ca: 245,66mg</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához₁, löncs felvágott₆, Margarin, Tea, sárgarépa</i></p> <p>E: 264kcal Zsír: 9,38g Feh.: 7,21g Só: 1,21g Cuk.: 6,29g</p> <p>E: 1 103KJ Tel.zsír.: 2,93g CH: 34,89g Ca: 29,25mg</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához₁, Trappista sajt₇, Margarin, Tea</i></p> <p>E: 277kcal Zsír: 10,44g Feh.: 9,26g Só: 1,13g Cuk.: 5,52g</p> <p>E: 1 157KJ Tel.zsír.: 4,38g CH: 33,72g Ca: 159,91mg</p>
<p><i>Zöldborsóleves csipetkével_{1,3}, Gyümölcs, Székelykáposzta_{1,7}, Búza kenyér ebédhez_{1,6}</i></p> <p>E: 743kcal Zsír: 21,02g Feh.: 34,99g Só: 1,85g Cuk.: 12,20g</p> <p>E: 2 803KJ Tel.zsír.: 2,30g CH: 88,18g Ca: 127,92mg</p>	<p><i>Magyaros karfiollevés₁, Natúr csirkemell szelet₁, Meggy mártás_{1,7}, Főtt burgonya</i></p> <p>E: 639kcal Zsír: 19,98g Feh.: 30,71g Só: 2,16g Cuk.: 34,98g</p> <p>E: 2 676KJ Tel.zsír.: 5,47g CH: 80,19g Ca: 333,73mg</p>	<p><i>Burgonyaleves zöldséges_{1,9}, Gyümölcs, Csirkepaprikás_{1,7}, Tészta köret_{1,3}, Kenyér_{1,6}</i></p> <p>E: 673kcal Zsír: 17,87g Feh.: 31,12g Só: 3,98g Cuk.: 8,80g</p> <p>E: 2 212KJ Tel.zsír.: 2,14g CH: 95,45g Ca: 33,49mg</p>	<p><i>Aranylő libaleves csigatésztával₉, Sólet₁, Főtt tojás₃, Kenyér_{1,6}</i></p> <p>E: 575kcal Zsír: 13,10g Feh.: 27,97g Só: 1,04g Cuk.: 0,80g</p> <p>E: 1 796KJ Tel.zsír.: 1,19g CH: 80,80g Ca: 22,80mg</p>	<p><i>Vegyes gyümölcsleves_{1,7}, Brokkolis csirkefasírt_{1,3}, Tört burgonya</i></p> <p>E: 557kcal Zsír: 26,02g Feh.: 18,40g Só: 4,40g Cuk.: 16,07g</p> <p>E: 2 214KJ Tel.zsír.: 5,67g CH: 64,14g Ca: 283,41mg</p>	<p><i>Zöldségleves_{1,3}, Hentestokány₁, Párolt rizs</i></p> <p>E: 586kcal Zsír: 23,68g Feh.: 29,78g Só: 2,00g Cuk.: 7,81g</p> <p>E: 2 458KJ Tel.zsír.: 2,03g CH: 82,25g Ca: 65,45mg</p>
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához₁, Zöldáru paprika, szalámis sajtkrém</i></p> <p>E: 151kcal Zsír: 0,95g Feh.: 4,44g Só: 0,92g Cuk.: 0,39g</p> <p>E: 631KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,65g Ca: 21,00mg</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához₁, Májkrém_{6,7}</i></p> <p>E: 215kcal Zsír: 7,83g Feh.: 8,23g Só: 1,16g Cuk.: 0,00g</p> <p>E: 899KJ Tel.zsír.: 3,16g CH: 28,28g Ca: 21,70mg</p>	<p><i>Kifli₁, Joghurt eperrel₇</i></p> <p>E: 203kcal Zsír: 4,60g Feh.: 7,50g Só: 0,53g Cuk.: 4,60g</p> <p>E: 852KJ Tel.zsír.: 1,95g CH: 31,92g Ca: 134,00mg</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez,uzsonnához₁, Zöldáru paprika, Házi húskrém_{1,6,7,10}</i></p> <p>E: 219kcal Zsír: 6,68g Feh.: 6,68g Só: 1,58g Cuk.: 0,41g</p> <p>E: 918KJ Tel.zsír.: 0,81g CH: 30,61g Ca: 28,00mg</p>	<p><i>Magos zsemle₁, Margarin, Méz</i></p> <p>E: 232kcal Zsír: 8,55g Feh.: 5,55g Só: 0,02g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 974KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 34,88g Ca: 0,64mg</p>	<p><i>lekváros táska_{1,3,6,7}</i></p> <p>E: 205kcal Zsír: 8,11g Feh.: 2,65g Só: 0,60g Cuk.: 13,17g</p> <p>E: 862KJ Tel.zsír.: 3,46g CH: 29,90g Ca: 5,00mg</p>

Allergének:

1. Glutén tartalmazo gabona 2. Rákfelek és azokból készült termékek 3. Tojas és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földmogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófelek 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag 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(zsírartalom./g/adag), FEH(fehérjeteralom./g/adag)