

ÉTLAP

Gastro-Tom bt		Szthélo Általános Iskola		2018. november 12 - 2018. november 16					
2018.11.12 Hétfő		2018.11.13 Kedd		2018.11.14 Szerda		2018.11.15 Csütörtök		2018.11.16 Péntek	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Margarin, Tea- hársfa, Allergén mentes bécsi felvágott</i></p> <p>E: 295kcal Zsír: 8,75g Feh.: 14,78g Só: 1,17g Cuk.: 0,41g</p> <p>E: 1 236KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 36,96g Ca: 21,64mg</p>		<p><i>Kalács^{1,3,7}, Kakaó⁷</i></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><i>Trappista sajt⁷, Vaj⁷, Tea - citromos, kukoricás kenyér¹</i></p> <p>E: 271kcal Zsír: 13,96g Feh.: 9,48g Só: 0,46g Cuk.: 4,80g</p> <p>E: 1 134KJ Tel.zsír.: 6,94g CH: 40,16g Ca: 142,92mg</p>		<p><i>Tej⁷, Csokis gabona pehely¹</i></p> <p>E: 224kcal Zsír: 5,94g Feh.: 8,18g Só: 0,53g Cuk.: 10,26g</p> <p>E: 939KJ Tel.zsír.: 1,32g CH: 33,37g Ca: 320,10mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Mustáros petrezselymes tojáskrém^{3,10}, Tej⁷, sárgarépa</i></p> <p>E: 425kcal Zsír: 16,95g Feh.: 13,60g Só: 1,55g Cuk.: 1,67g</p> <p>E: 1 780KJ Tel.zsír.: 3,31g CH: 50,13g Ca: 280,08mg</p>	
<p><i>Alföldi raguleves^{1,9}, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórát^{1,7}, Búza kenyér ebédhez^{1,6}</i></p> <p>E: 700kcal Zsír: 19,96g Feh.: 31,36g Só: 2,58g Cuk.: 18,86g</p> <p>E: 2 314KJ Tel.zsír.: 1,14g CH: 94,78g Ca: 439,96mg</p>		<p><i>Francia hagymaleves kenyérkockával^{1,7,9}, Sertés sült (karaj), Petrezselymes burgonya, Céklasaláta</i></p> <p>E: 654kcal Zsír: 37,80g Feh.: 24,15g Só: 8,05g Cuk.: 11,06g</p> <p>E: 2 739KJ Tel.zsír.: 5,91g CH: 53,46g Ca: 128,95mg</p>		<p><i>Zöldség erőleves finommetélttel^{1,3}, Vadas csirke tésztával^{1,7,10}</i></p> <p>E: 1 007kcal Zsír: 14,22g Feh.: 49,58g Só: 3,55g Cuk.: 9,01g</p> <p>E: 4 254KJ Tel.zsír.: 2,82g CH: 166,86g Ca: 89,78mg</p>		<p><i>Lebbencsleves^{1,3}, Gyümölcs, Rántott hal^{1,3,4,7}, Tartármártás^{3,7,10}, bulgur¹</i></p> <p>E: 873kcal Zsír: 41,86g Feh.: 32,73g Só: 2,84g Cuk.: 8,75g</p> <p>E: 3 658KJ Tel.zsír.: 5,11g CH: 96,83g Ca: 60,93mg</p>		<p><i>Zöldségbecsniált leves^{1,9}, Bácskai rizseshús, Csemege uborka</i></p> <p>E: 572kcal Zsír: 25,40g Feh.: 25,34g Só: 3,11g Cuk.: 5,78g</p> <p>E: 2 394KJ Tel.zsír.: 1,60g CH: 79,75g Ca: 80,14mg</p>	
<p><i>Szezámós zsömlé¹, Magyaros vajkrém³</i></p> <p>E: 78kcal Zsír: 7,83g Feh.: 0,44g Só: 0,01g Cuk.: 0,00g</p> <p>E: 324KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 1,56g Ca: 0,00mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldfűszeres túrókrém⁷, Kigyó uborka</i></p> <p>E: 192kcal Zsír: 3,53g Feh.: 7,87g Só: 0,92g Cuk.: 1,00g</p> <p>E: 805KJ Tel.zsír.: 0,61g CH: 29,50g Ca: 47,19mg</p>		<p><i>Teljes kiörlésű kifli¹, Csirkemellsonka⁶, Retek, Margarin</i></p> <p>E: 186kcal Zsír: 4,84g Feh.: 7,92g Só: 0,15g Cuk.: 0,49g</p> <p>E: 782KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 26,90g Ca: 4,16mg</p>		<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, póréhagyma, Sajtkrém⁷</i></p> <p>E: 216kcal Zsír: 5,97g Feh.: 7,22g Só: 1,00g Cuk.: 1,89g</p> <p>E: 907KJ Tel.zsír.: 0,00g CH: 28,77g Ca: 125,30mg</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. Rákfélék 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. Szeszámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Jó Evtvágyat Kivánunk!

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), ZSIR(zsirtartalom/g/adag), FEH(fehérjeteralom/g/adag)