

ÉTLAP

Gastro-Tom bt		Sztehlo Óvoda		2018. november 12 - 2018. november 16					
2018.11.12		2018.11.13		2018.11.14		2018.11.15		2018.11.16	
<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Margarin, Tea- hársfa, Allergén mentes bécsi felvágott</i></p> <p>E: 283kcal Zsír: 8,75g Feh.: 14,77g Só: 1,17g Cuk.: 0,41g</p> <p>E: 1 185KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 33,37g 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: 319kcal Zsír: 10,59g Feh.: 12,06g Só: 1,15g Cuk.: 1,43g</p> <p>E: 1 336KJ Tel.zsír.: 1,69g CH: 40,36g Ca: 270,44mg</p>	
<p><i>Alföldi raguleves^{1,9}, Gyümölcs, Tejbegríz kakaó szórát^{1,7}, Búza kenyér ebédhez^{1,6}</i></p> <p>E: 614kcal Zsír: 19,66g Feh.: 28,36g Só: 2,37g Cuk.: 15,86g</p> <p>E: 2 263KJ Tel.zsír.: 1,14g CH: 77,38g Ca: 439,94mg</p>		<p><i>Francia hagymaleves kenyérkockával^{1,7,8}, Sertés sült (karaj), Petrezselymes burgonya, Céklasaláta</i></p> <p>E: 600kcal Zsír: 31,81g Feh.: 24,11g Só: 8,05g Cuk.: 10,98g</p> <p>E: 2 511KJ Tel.zsír.: 5,23g CH: 53,38g Ca: 126,99mg</p>		<p><i>Zöldség erőleves finommetéltel^{1,3}, Vadas csirke tésztával^{1,7,10}</i></p> <p>E: 747kcal Zsír: 9,16g Feh.: 36,93g Só: 2,02g Cuk.: 7,19g</p> <p>E: 3 156KJ Tel.zsír.: 1,97g CH: 126,98g Ca: 71,14mg</p>		<p><i>Lebbencsleves^{1,3}, Gyümölcs, Rántott hal^{1,3,4,7}, Tartármártás^{3,7,10}, bulgur¹</i></p> <p>E: 684kcal Zsír: 26,58g Feh.: 26,16g Só: 1,75g Cuk.: 8,22g</p> <p>E: 2 867KJ Tel.zsír.: 3,60g CH: 89,16g Ca: 57,07mg</p>		<p><i>Zöldségbecsinált leves^{1,9}, Bácskai rizseshús, Csemege uborka</i></p> <p>E: 364kcal Zsír: 16,19g Feh.: 17,06g Só: 2,54g Cuk.: 3,82g</p> <p>E: 1 525KJ Tel.zsír.: 1,03g CH: 49,57g Ca: 55,91mg</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.: 7,86g Só: 0,92g Cuk.: 1,00g</p> <p>E: 804KJ Tel.zsír.: 0,61g CH: 29,48g Ca: 46,56mg</p>		<p><i>Teljes kiőrlésű 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. Rákkfélék 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. Szezám 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(fehérje/tartalom./g/adag)