

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Iskola		2020. szeptember 7 - 2020. szeptember 11					
2020.09.07 Hétfő		2020.09.08 Kedd		2020.09.09 Szerda		2020.09.10 Csütörtök		2020.09.11 Péntek	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Natúr vajkrém⁷, Tea - citromos E: 292kcal Zsír: 9,00g Feh.: 6,16g Só: 1,20g Cuk.: 4,30g E: 1 215KJ Tel.zsír.: g CH: 42,98g Ca: 26,06mg		Kakaó⁷, kalács^{1,3,7} E: 256kcal Zsír: 8,69g Feh.: 13,07g Só: 0,52g Cuk.: 8,81g E: 1 073KJ Tel.zsír.: 2,42g CH: 48,24g Ca: 257,09mg		Egyenes kifli¹, Ketchup, Tea - gyümölcsös, virsli⁶ E: 337kcal Zsír: 11,33g Feh.: 11,79g Só: 0,72g Cuk.: 15,10g E: 1 413KJ Tel.zsír.: g CH: 44,20g Ca: 39,10mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tej⁷, Méz E: 379kcal Zsír: 8,25g Feh.: 12,53g Só: 1,22g Cuk.: 0,02g E: 1 590KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 60,58g Ca: 266,24mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Csirkemellsonka⁶, Margarin, Tea, Kigyó uborka E: 237kcal Zsír: 5,25g Feh.: 8,86g Só: 1,05g Cuk.: 6,55g E: 991KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 35,93g Ca: 25,74mg	
Palócleves^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Szilvatöltelikes gombóc^{1,3} E: 1 020kcal Zsír: 27,45g Feh.: 28,42g Só: 6,31g Cuk.: 20,41g E: 4 299KJ Tel.zsír.: 3,15g CH: 160,97g Ca: 164,52mg		Sajtkrémeleves^{1,7}, Bolgár rizseshús, kenyérkocka¹, csalamádé E: 711kcal Zsír: 31,96g Feh.: 30,93g Só: 5,33g Cuk.: 10,08g E: 2 977KJ Tel.zsír.: 5,10g CH: 95,10g Ca: 261,47mg		Grízgaluska leves^{1,3,9}, Gyümölcs, Burgonyafőzelék^{1,7}, Fűszeres csirkemell csík E: 627kcal Zsír: 37,40g Feh.: 24,18g Só: 5,11g Cuk.: 8,56g E: 2 624KJ Tel.zsír.: 4,37g CH: 49,15g Ca: 54,02mg		Körteleves^{1,7}, Párolt halfigura^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Tartármártás^{3,7,10}, zöldséges bulgur¹ E: 751kcal Zsír: 27,31g Feh.: 23,31g Só: 1,37g Cuk.: 30,96g E: 3 146KJ Tel.zsír.: 4,18g CH: 103,67g Ca: 254,50mg		Erőleves csigatésztával⁹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Gyümölcs, Sólet¹, Főtt tojás³ E: 521kcal Zsír: 13,12g Feh.: 23,90g Só: 0,86g Cuk.: 10,55g E: 2 186KJ Tel.zsír.: 1,19g CH: 68,15g Ca: 64,93mg	
Zsemle¹, Párizsi⁶, Margarin E: 164kcal Zsír: 7,80g Feh.: 7,11g Só: 0,84g Cuk.: 6,69g E: 687KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 28,80g Ca: 15,99mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros túrókrém⁷, póréhagyma E: 274kcal Zsír: 4,44g Feh.: 12,27g Só: 1,39g Cuk.: 1,91g E: 1 148KJ Tel.zsír.: 0,80g CH: 40,93g Ca: 92,08mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Löncs hús⁶, Zöldáru paprika, Margarin E: 289kcal Zsír: 9,70g Feh.: 8,63g Só: 1,46g Cuk.: 0,41g E: 1 211KJ Tel.zsír.: 2,93g CH: 38,47g Ca: 30,44mg		Korpás kifli¹, kockasajt⁷, sárgarépa E: 196kcal Zsír: 6,46g Feh.: 8,23g Só: 1,18g Cuk.: 1,92g E: 821KJ Tel.zsír.: 3,46g CH: 26,06g Ca: 109,64mg		Lekváros táská^{1,3,6,7} E: 205kcal Zsír: 8,11g Feh.: 2,64g Só: 0,60g Cuk.: 13,16g E: 862KJ Tel.zsír.: 3,46g CH: 29,90g Ca: 5,00mg	

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. Músiar és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

Jó Etvágyat Kívánunk!

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)