

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Iskola		2020. szeptember 21 - 2020. szeptember					
2020.09.21 Hétfő		2020.09.22 Kedd		2020.09.23 Szerda		2020.09.24 Csütörtök		2020.09.25 Péntek	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldséges felvágott Tauris⁶, Margarin, Tea- hársfa</p> <p>E: 356kcal Zsír: 12,56g Feh.: 10,89g Só: 2,15g Cuk.: 0,43g</p> <p>E: 1 490KJ Tel.zsír.: 4,06g CH: 47,05g Ca: 38,55mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Mogyorókrém^{5,7}, Tej⁷</p> <p>E: 302kcal Zsír: 7,00g Feh.: 11,71g Só: 0,90g Cuk.: 5,50g</p> <p>E: 1 263KJ Tel.zsír.: g CH: 44,50g Ca: 271,20mg</p>		<p>gépsonka, Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Vaj⁷, Tea</p> <p>E: 326kcal Zsír: 12,50g Feh.: 15,78g Só: 1,46g Cuk.: 6,53g</p> <p>E: 1 365KJ Tel.zsír.: 5,08g CH: 34,96g Ca: 35,82mg</p>		<p>Kalács^{1,3,7}, Kakaó⁷</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>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Párizsi⁶, Vaj⁷, Tea - citromos, paradicsom</p> <p>E: 283kcal Zsír: 12,33g Feh.: 6,87g Só: 1,34g Cuk.: 4,72g</p> <p>E: 1 184KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 33,43g Ca: 28,31mg</p>	
<p>Legényfogyó leves^{1,3,7,9}, Alma, Mákos nudli^{1,5,8,11}</p> <p>E: 768kcal Zsír: 19,68g Feh.: 20,37g Só: 0,33g Cuk.: 28,61g</p> <p>E: 3 231KJ Tel.zsír.: 3,27g CH: 125,09g Ca: 183,70mg</p>		<p>Tarhonyaleves¹, Csirkepörkölt, Zöldborsó főzelék^{1,7}</p> <p>E: 572kcal Zsír: 26,80g Feh.: 29,82g Só: 3,29g Cuk.: 7,80g</p> <p>E: 2 396KJ Tel.zsír.: 2,29g CH: 53,72g Ca: 161,08mg</p>		<p>Almaleves^{1,7}, Paprikás burgonya virslivel⁶, Céklasaláta</p> <p>E: 642kcal Zsír: 26,36g Feh.: 19,54g Só: 1,12g Cuk.: 29,05g</p> <p>E: 2 687KJ Tel.zsír.: 4,61g CH: 77,93g Ca: 311,01mg</p>		<p>Zöldség erőleves finommetélttel^{1,3}, Gyümölcs, Borsos tokány, Tészta köret^{1,3}</p> <p>E: 802kcal Zsír: 37,79g Feh.: 27,71g Só: 5,28g Cuk.: 13,79g</p> <p>E: 3 378KJ Tel.zsír.: 1,97g CH: 84,83g Ca: 61,04mg</p>		<p>Francia hagymaleves^{1,7,8}, Párolt halfigura^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Tartármártás^{3,7,10}, Párolt rizs</p> <p>E: 711kcal Zsír: 43,27g Feh.: 15,54g Só: 2,10g Cuk.: 7,51g</p> <p>E: 2 974KJ Tel.zsír.: 5,11g CH: 82,87g Ca: 52,03mg</p>	
<p>Natúr vajkrém⁷, paradicsom, zabos zsemle 50g¹</p> <p>E: 206kcal Zsír: 8,58g Feh.: 5,85g Só: 0,38g Cuk.: 0,69g</p> <p>E: 857KJ Tel.zsír.: 0,07g CH: 21,15g Ca: 14,09mg</p>		<p>Zsemle¹, Füstölt sajtos sonkakrém⁷, Kigyó uborka</p> <p>E: 311kcal Zsír: 19,42g Feh.: 15,58g Só: 0,43g Cuk.: 7,19g</p> <p>E: 860KJ Tel.zsír.: 3,57g CH: 29,80g Ca: 19,32mg</p>		<p>Kifli¹, Gyümölcsjoghurt⁷</p> <p>E: 248kcal Zsír: 5,35g Feh.: 8,28g Só: 0,60g Cuk.: 16,85g</p> <p>E: 1 038KJ Tel.zsír.: 2,34g CH: 40,04g Ca: 160,52mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Margarin, Főtt tojás³</p> <p>E: 314kcal Zsír: 10,75g Feh.: 12,34g Só: 1,27g Cuk.: 0,57g</p> <p>E: 1 313KJ Tel.zsír.: 1,77g CH: 38,47g Ca: 32,57mg</p>		<p>Sajtos pogácsa^{1,3,7}</p> <p>E: 5kcal Zsír: 0,22g Feh.: 0,22g Só: g Cuk.: g</p> <p>E: 19KJ Tel.zsír.: g CH: 0,40g Ca: mg</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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

Jó Étvágyat 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(fehérjeterület/g/adag)