

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Budajenő Iskola		2020. október 12 - 2020. október 16					
2020.10.12 Hétfő		2020.10.13 Kedd		2020.10.14 Szerda		2020.10.15 Csütörtök		2020.10.16 Péntek	
<p>gépsonka, Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tej⁷, Kigyó uborka</p> <p>E: 414kcal Zsír: 11,81g Feh.: 23,94g Só: 1,78g Cuk.: 0,30g</p> <p>E: 1 734KJ Tel.zsír.: 2,52g CH: 48,68g Ca: 280,69mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Padlizsánkrém^{7,10}, Tea</p> <p>E: 235kcal Zsír: 1,62g Feh.: 6,36g Só: 1,43g Cuk.: 7,64g</p> <p>E: 985KJ Tel.zsír.: 0,20g CH: 45,42g Ca: 41,03mg</p>		<p>Kifli¹, Karamellás tej⁷</p> <p>E: 324kcal Zsír: 4,00g Feh.: 10,88g Só: 0,23g Cuk.: 24,98g</p> <p>E: 1 357KJ Tel.zsír.: g CH: 58,78g Ca: 254,15mg</p>		<p>Pulykapárizsi⁶, Margarin, Tea- hársfa, Teljes őrlésű kenyér¹, paradicsom</p> <p>E: 321kcal Zsír: 13,48g Feh.: 10,45g Só: 2,02g Cuk.: 0,39g</p> <p>E: 1 343KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 37,76g Ca: 33,19mg</p>		<p>Magyaros vajkrém⁷, Tea, Teljes őrlésű kenyér¹, sárgarépa</p> <p>E: 255kcal Zsír: 8,73g Feh.: 4,86g Só: 0,95g Cuk.: 7,27g</p> <p>E: 1 060KJ Tel.zsír.: 0,01g CH: 36,51g Ca: 26,22mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Karfiolkrémeles levesgyönggyel^{1,3,7}, Gyümölcs, Pincepörkölt pulykából, Csemege uborka</p> <p>E: 650kcal Zsír: 26,66g Feh.: 41,01g Só: 3,05g Cuk.: 12,49g</p> <p>E: 2 721KJ Tel.zsír.: 3,73g CH: 58,37g Ca: 110,86mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Csülkös bableves^{1,3,9}, Grízes tészta lekvárral¹</p> <p>E: 907kcal Zsír: 30,51g Feh.: 28,21g Só: 4,29g Cuk.: 17,40g</p> <p>E: 3 809KJ Tel.zsír.: 5,35g CH: 125,47g Ca: 80,05mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Orja csontleves finommetélttel^{1,3,9}, Gyümölcs, Parajfőzelék^{1,7}, Főtt tojás³</p> <p>E: 420kcal Zsír: 18,14g Feh.: 17,18g Só: 2,47g Cuk.: 13,03g</p> <p>E: 1 758KJ Tel.zsír.: 1,68g CH: 45,35g Ca: 261,52mg</p>		<p>Tavaszi zöldborsóleves¹, Bácskai rizseshús pulykacombfiléből, csalamádé</p> <p>E: 847kcal Zsír: 29,83g Feh.: 48,90g Só: 5,95g Cuk.: 9,04g</p> <p>E: 3 545KJ Tel.zsír.: 3,32g CH: 93,59g Ca: 61,18mg</p>		<p>Almaleves erdei gyümölcskeveréssel^{1,7}, Rántott jércemell^{1,3}, Kukoricás rizs, Tartármártás^{3,7,10}</p> <p>E: 961kcal Zsír: 38,91g Feh.: 31,48g Só: 1,11g Cuk.: 31,91g</p> <p>E: 4 025KJ Tel.zsír.: 8,36g CH: 118,80g Ca: 294,98mg</p>	
<p>Kifli¹, kockasajt⁷</p> <p>E: 187kcal Zsír: 6,69g Feh.: 6,89g Só: 0,73g Cuk.: 0,38g</p> <p>E: 786KJ Tel.zsír.: 3,38g CH: 23,58g Ca: 104,00mg</p>		<p>Zsemle¹, Löncs hús⁶, Újhagyma, Vaj⁷</p> <p>E: 212kcal Zsír: 12,75g Feh.: 7,50g Só: 0,62g Cuk.: 6,72g</p> <p>E: 885KJ Tel.zsír.: 5,49g CH: 28,96g Ca: 15,56mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Kenőmájás^{6,7}</p> <p>E: 280kcal Zsír: 9,51g Feh.: 10,60g Só: 1,52g Cuk.: 0,25g</p> <p>E: 1 171KJ Tel.zsír.: 3,80g CH: 37,99g Ca: 28,60mg</p>		<p>Zsemle¹, Sajtkrém⁷</p> <p>E: 144kcal Zsír: 5,33g Feh.: 7,00g Só: 0,47g Cuk.: 6,67g</p> <p>E: 601KJ Tel.zsír.: g CH: 28,80g Ca: 90,55mg</p>		<p>Túrós táska^{1,3,7}</p> <p>E: 167kcal Zsír: 3,00g Feh.: 6,00g Só: 0,43g Cuk.: 7,55g</p> <p>E: 699KJ Tel.zsír.: g CH: 27,50g Ca: 40,00mg</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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű

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/Ekcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSIR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjeteralom:g/adag)