

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Budajenő Iskola		2020. október 19 - 2020. október 22			
2020.10.19 Hétfő		2020.10.20 Kedd		2020.10.21 Szerda		2020.10.22 Csütörtök	
Magyaros vajkrém ⁷ , Tea - citromos, Kigyó uborka, vizes zsemle ¹		Molnárka ^{1,3,7} , Kakaó ⁷		Egyenes kifli ¹ , Főtt virsli ⁶ , Ketchup, Tea		Tej ⁷ , Csokis gabona pehely ¹	
E: 236kcal Zsír: 8,34g Feh.: 4,28g Só: 0,50g Cuk.: 4,56g	E: 986KJ Tel.zsír.: 0,08g CH: 35,62g Ca: 2,71mg	E: 130kcal Zsír: 3,53g Feh.: 7,28g Só: 0,01g Cuk.: 5,05g	E: 546KJ Tel.zsír.: 0,30g CH: 16,40g Ca: 242,41mg	E: 295kcal Zsír: 9,33g Feh.: 10,52g Só: 0,65g Cuk.: 10,86g	E: 1 240KJ Tel.zsír.: g CH: 39,94g Ca: 35,62mg	E: 224kcal Zsír: 5,94g Feh.: 8,18g Só: 0,53g Cuk.: 10,26g	E: 939KJ Tel.zsír.: 1,32g CH: 33,37g Ca: 320,10mg
Hamis betyár leves ^{1,3,7} , Gyümölcs, Vadas csirke tésztával ^{1,7,10}		Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez ¹ , Grízgaluska leves ^{1,3,9} , Zöldbabfőzelék ^{1,7} , Párolt fasírt sertéshúsból ^{1,3}		Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez ¹ , Alföldi gulyásleves pulykából ³ , Gyümölcs, Tejberizs kakaó szórattal ⁷		BrokkolikréMLEVES ^{1,7} , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Panírozott halrudacska ^{1,4} , Tartármártás ^{3,7,10} , Petrezselymes burgonya	
E: 1 096kcal Zsír: 22,29g Feh.: 50,10g Só: 5,23g Cuk.: 13,60g	E: 4 626KJ Tel.zsír.: 6,77g CH: 170,07g Ca: 137,57mg	E: 703kcal Zsír: 45,53g Feh.: 18,80g Só: 3,66g Cuk.: 2,69g	E: 2 943KJ Tel.zsír.: 4,63g CH: 54,81g Ca: 80,78mg	E: 1 068kcal Zsír: 38,23g Feh.: 53,55g Só: 0,86g Cuk.: 20,82g	E: 4 478KJ Tel.zsír.: 1,90g CH: 118,21g Ca: 599,06mg	E: 924kcal Zsír: 59,13g Feh.: 25,18g Só: 1,99g Cuk.: 17,51g	E: 3 873KJ Tel.zsír.: 15,40g CH: 70,07g Ca: 413,16mg
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához ¹ , Lekvár őszibarack, Vaj ⁷		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához ¹ , Zala felvágott ⁶ , Margarin, sárgarépa		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához ¹ , Retek, Kapros túrókrém ⁷ , Margarin		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához ¹ , Lilahagyma, Csirkemellsonka ⁶ , Margarin	
E: 328kcal Zsír: 9,20g Feh.: 5,82g Só: 1,20g Cuk.: 14,31g	E: 1 371KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 51,91g Ca: 28,10mg	E: 240kcal Zsír: 8,96g Feh.: 7,57g Só: 1,23g Cuk.: 1,24g	E: 1 003KJ Tel.zsír.: 2,76g CH: 29,56g Ca: 30,82mg	E: 375kcal Zsír: 14,75g Feh.: 14,93g Só: 1,27g Cuk.: 3,26g	E: 1 569KJ Tel.zsír.: 4,33g CH: 40,94g Ca: 105,24mg	E: 217kcal Zsír: 5,24g Feh.: 8,89g Só: 1,05g Cuk.: 1,49g	E: 906KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 30,87g Ca: 28,01mg

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. Szójaabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Músiár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Jó Etvágyat Kívánunk!

Diétás étkezést 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)