

## ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Budajenői Általános Iskola		2021. január 4 - 2021. január 8.					
2021.01.04 Hétfő		2021.01.05 Kedd		2021.01.06 Szerda		2021.01.07 Csütörtök		2021.01.08 Péntek	
<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Margarin, Tea- hársfa, Allergén mentes bécsi felvágott</b>  E: 292kcal Zsír: 8,70g Feh.: 14,60g Só: 1,17g Cuk.: 0,02g E: 1 223KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 36,51g Ca: 19,84mg		<b>Kakaó<sup>7</sup>, kalács<sup>1,3,7</sup></b>  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		<b>Margarin, Tea - citromos, vizes zsemle<sup>1</sup>, csemege szalámi</b>  E: 974kcal Zsír: 73,72g Feh.: 41,37g Só: 2,39g Cuk.: 4,32g E: 4 073KJ Tel.zsír.: 27,90g CH: 34,79g Ca: 28,10mg		<b>Tej<sup>7</sup>, Csokis gabona pehely<sup>1</sup></b>  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		<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Kenőmájás<sup>6,7</sup>, Tea, paradicsom</b>  E: 305kcal Zsír: 9,54g Feh.: 10,60g Só: 1,52g Cuk.: 6,42g E: 1 278KJ Tel.zsír.: 3,80g CH: 44,35g Ca: 30,07mg	
<b>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez<sup>1</sup>, Szegedi gulyásleves sertésből<sup>1,3,9</sup>, Gyümölcs, Tejberizs kakaó szóráttal<sup>7</sup></b>  E: 870kcal Zsír: 27,54g Feh.: 31,91g Só: 2,44g Cuk.: 23,04g E: 3 647KJ Tel.zsír.: 0,92g CH: 115,70g Ca: 581,42mg		<b>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez<sup>1</sup>, Májaluskaleves sertésből<sup>1,3</sup>, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1</sup>, Párolt fasírt pulykából<sup>1,3</sup></b>  E: 993kcal Zsír: 47,47g Feh.: 47,55g Só: 4,02g Cuk.: 34,67g E: 4 158KJ Tel.zsír.: 4,25g CH: 89,96g Ca: 108,18mg		<b>Brokkolikrémleves<sup>1,7</sup>, Levesgyöngy betét<sup>1,3,7</sup>, Jércemell kukoricapelyhes bundában<sup>1,3,4</sup>, Petrezselymes burgonya, csalamádé édesítőszerrel</b>  E: 936kcal Zsír: 47,94g Feh.: 36,72g Só: 2,73g Cuk.: 20,49g E: 3 919KJ Tel.zsír.: 13,79g CH: 85,90g Ca: 419,13mg		<b>Reszelt tészta leves<sup>1,3,9</sup>, Gyümölcs, Temesvári csirke<sup>1,7</sup>, Párolt rizs</b>  E: 624kcal Zsír: 31,76g Feh.: 24,94g Só: 2,39g Cuk.: 11,83g E: 2 613KJ Tel.zsír.: 4,47g CH: 76,99g Ca: 87,61mg		<b>Kassai kolbászos burgonyaleves<sup>1,6,7,10</sup>, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez<sup>1</sup>, Sajtos tejfölös spagetti<sup>1,7</sup></b>  E: 751kcal Zsír: 36,32g Feh.: 26,70g Só: 4,21g Cuk.: 1,99g E: 3 158KJ Tel.zsír.: 8,42g CH: 82,33g Ca: 195,68mg	
<b>Szezámós zsemle<sup>1</sup>, Magyaros vajkrém<sup>7</sup>, Zöldáru paprika</b>  E: 81kcal Zsír: 7,88g Feh.: 0,62g Só: 0,01g Cuk.: 0,39g E: 336KJ Tel.zsír.: g CH: 2,01g Ca: 1,80mg		<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Tojáskrém snidlinggel<sup>3,10</sup>, Kigyó uborka</b>  E: 333kcal Zsír: 18,00g Feh.: 10,53g Só: 1,25g Cuk.: 0,97g E: 1 393KJ Tel.zsír.: 3,68g CH: 29,62g Ca: 35,34mg		<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Sajtkrém<sup>7</sup>, sárgarépa</b>  E: 260kcal Zsír: 6,21g Feh.: 8,16g Só: 1,34g Cuk.: 1,22g E: 1 090KJ Tel.zsír.: 0,01g CH: 39,12g Ca: 112,50mg		<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Zöldáru póréhagyma, Csirkemellsonka<sup>6</sup>, Margarin</b>  E: 218kcal Zsír: 5,29g Feh.: 9,15g Só: 1,05g Cuk.: 1,50g E: 914KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 29,80g Ca: 40,76mg		<b>Túrós táska<sup>1,3,7</sup></b>  E: 167kcal Zsír: 3,00g Feh.: 6,00g Só: 0,43g Cuk.: 7,55g E: 699KJ Tel.zsír.: g CH: 27,50g Ca: 40,00mg	

**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. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfű

**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(fehérjeteralom/g/adag)