

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Budajenő Iskola		2021. január 25 - 2021. január 29					
2021.01.25 Hétfő		2021.01.26 Kedd		2021.01.27 Szerda		2021.01.28 Csütörtök		2021.01.29 Péntek	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Trappista sajt⁷, Vaj⁷, Tea - citromos E: 310kcal Zsír: 14,39g Feh.: 9,30g Só: 1,11g Cuk.: 4,80g E: 1 297KJ Tel.zsír.: 6,94g CH: 33,00g Ca: 162,12mg		Kalács^{1,3,7}, Kakaó⁷ E: 250kcal Zsír: 7,28g Feh.: 12,82g Só: 0,40g Cuk.: 5,00g E: 1 048KJ Tel.zsír.: 0,26g CH: 35,21g Ca: 242,13mg		Zsemle¹, Zala felvágott⁶, Margarin, Tea E: 197kcal Zsír: 8,38g Feh.: 7,83g Só: 0,66g Cuk.: 12,75g E: 823KJ Tel.zsír.: 2,76g CH: 34,70g Ca: 15,39mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém^{3,10}, Tea - citromos, sárgarépa E: 404kcal Zsír: 18,31g Feh.: 11,96g Só: 1,60g Cuk.: 6,22g E: 1 691KJ Tel.zsír.: 3,68g CH: 44,26g Ca: 45,56mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldpaprika, Csirkemellsonka⁶, Vitaminozott margarin, Tej⁷ E: 314kcal Zsír: 8,23g Feh.: 15,66g Só: 1,05g Cuk.: 0,24g E: 1 314KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 40,67g Ca: 263,36mg	
Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Zöldség erőleves finommetélttel^{1,3}, Gyümölcs, Székelykáposzta^{1,7} E: 419kcal Zsír: 15,93g Feh.: 20,94g Só: 2,58g Cuk.: 16,32g E: 1 757KJ Tel.zsír.: 2,53g CH: 45,56g Ca: 151,17mg		Tanyasi csupor leves pulykából^{1,3,7,9,10}, Barackos gombóc¹ E: 850kcal Zsír: 24,46g Feh.: 40,14g Só: 3,73g Cuk.: 3,11g E: 3 580KJ Tel.zsír.: 4,22g CH: 114,45g Ca: 41,97mg		Májgaluskaleves sertésből^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹, Gyümölcs, Csirkepörkölt, Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 728kcal Zsír: 28,29g Feh.: 41,18g Só: 3,67g Cuk.: 18,43g E: 3 048KJ Tel.zsír.: 3,70g CH: 74,34g Ca: 203,89mg		Tarhonyaleves¹, Párolt halfigura^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Zöldséges párolt rizs, Tartármártás^{3,7,10} E: 659kcal Zsír: 32,86g Feh.: 15,67g Só: 0,49g Cuk.: 4,07g E: 2 761KJ Tel.zsír.: 3,79g CH: 74,36g Ca: 49,08mg		Tárkonyos csirkeraguleves, Káposztás kocka^{1,3} E: 468kcal Zsír: 8,95g Feh.: 11,30g Só: 0,05g Cuk.: 26,57g E: 1 977KJ Tel.zsír.: 0,86g CH: 85,45g Ca: 46,66mg	
Zsemle¹, Retek, Snidlinges vajkrém⁷ E: 165kcal Zsír: 8,15g Feh.: 5,27g Só: 0,38g Cuk.: 6,92g E: 686KJ Tel.zsír.: g CH: 29,92g Ca: 10,55mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Paprikás szalámi, Margarin, Kigyó uborka E: 282kcal Zsír: 9,46g Feh.: 7,82g Só: 1,63g Cuk.: 0,28g E: 1 179KJ Tel.zsír.: 2,76g CH: 37,91g Ca: 32,09mg		Petrezselymes túrókrém⁷, Lilahagyma, Teljes őrlésű kenyér¹ E: 227kcal Zsír: 4,42g Feh.: 12,54g Só: 1,42g Cuk.: 3,10g E: 953KJ Tel.zsír.: g CH: 31,30g Ca: 63,97mg		Korpás kifli¹, Gyümölcsjoghurt⁷ E: 251kcal Zsír: 5,10g Feh.: 9,44g Só: 1,00g Cuk.: 17,17g E: 1 048KJ Tel.zsír.: 2,41g CH: 41,31g Ca: 159,26mg		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. 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(fehérjeterület/g/adag)