

## ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		Budajenő Iskola				2021. február 22 - 2021. február 26			
2021.02.22 Hétfő		2021.02.23 Kedd		2021.02.24 Szerda		2021.02.25 Csütörtök		2021.02.26 Péntek	
<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Natúr vajkrém<sup>7</sup>, Tea - citromos</b>  E: 292kcal Zsír: 9,00g Feh.: 6,16g Só: 1,20g Cuk.: 4,30g  E: 1 215KJ Tel.zsír.: g CH: 42,98g Ca: 26,06mg		<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>Zsemle<sup>1</sup>, Margarin, Tea - gyümölcsös, Szelet sajt<sup>7</sup></b>  E: 342kcal Zsír: 17,70g Feh.: 17,82g Só: 1,40g Cuk.: 17,84g  E: 1 428KJ Tel.zsír.: 9,76g CH: 39,67g Ca: 411,69mg		<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Margarin, Tej<sup>7</sup>, Méz</b>  E: 379kcal Zsír: 8,25g Feh.: 12,53g Só: 1,22g Cuk.: 0,02g  E: 1 590KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 60,58g Ca: 266,24mg		<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Csirkemellsonka<sup>6</sup>, Margarin, Tea, Kigyó uborka</b>  E: 237kcal Zsír: 5,25g Feh.: 8,86g Só: 1,05g Cuk.: 6,55g  E: 991KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 35,93g Ca: 25,74mg	
<b>Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez<sup>1</sup>, Palócleves<sup>1</sup>, Gyümölcs, Szilvatöltelikes gombóc<sup>1,3</sup></b>  E: 1 146kcal Zsír: 35,35g Feh.: 35,20g Só: 7,41g Cuk.: 29,62g  E: 4 827KJ Tel.zsír.: 5,56g CH: 167,09g Ca: 77,84mg		<b>Sajtkrémeleves<sup>1,7</sup>, Bolgár rizseshús sertésből, kenyérkocka<sup>1</sup>, csalamádé édesítőszerrel</b>  E: 711kcal Zsír: 31,96g Feh.: 30,93g Só: 5,33g Cuk.: 10,08g  E: 2 977KJ Tel.zsír.: 5,10g CH: 95,10g Ca: 261,47mg		<b>Grízgaluska leves<sup>1,3,9</sup>, Gyümölcs, Burgonyafőzelék<sup>1,7</sup>, Fűszeres csirkemell csík</b>  E: 627kcal Zsír: 37,40g Feh.: 24,18g Só: 5,11g Cuk.: 8,56g  E: 2 624KJ Tel.zsír.: 4,37g CH: 49,15g Ca: 54,02mg		<b>Körteleves<sup>1,7</sup>, Párolt halfigura<sup>1,2,3,4,6,7,9,10,13</sup>, Tartármártás<sup>3,7,10</sup>, zöldséges bulgur<sup>1</sup></b>  E: 751kcal Zsír: 27,31g Feh.: 23,31g Só: 1,37g Cuk.: 30,96g  E: 3 146KJ Tel.zsír.: 4,18g CH: 103,67g Ca: 254,50mg		<b>Erőleves csigatésztával<sup>9</sup>, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez<sup>1</sup>, Sólet<sup>1</sup>, Főtt tojás<sup>3</sup></b>  E: 486kcal Zsír: 12,72g Feh.: 23,50g Só: 0,85g Cuk.: 3,55g  E: 2 041KJ Tel.zsír.: 1,19g CH: 61,15g Ca: 54,43mg	
<b>Zsemle<sup>1</sup>, Párizsi<sup>6</sup>, Margarin, paradicsom</b>  E: 168kcal Zsír: 7,83g Feh.: 7,26g Só: 0,84g Cuk.: 7,06g  E: 701KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 29,40g Ca: 17,34mg		<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Magyaros túrókrém<sup>7</sup>, Lilahagyma</b>  E: 269kcal Zsír: 4,37g Feh.: 11,79g Só: 1,39g Cuk.: 1,26g  E: 1 125KJ Tel.zsír.: 0,80g CH: 41,90g Ca: 70,63mg		<b>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához<sup>1</sup>, Löncs hús<sup>6</sup>, Zöldáru paprika, Margarin</b>  E: 289kcal Zsír: 9,70g Feh.: 8,63g Só: 1,46g Cuk.: 0,41g  E: 1 211KJ Tel.zsír.: 2,93g CH: 38,47g Ca: 30,44mg		<b>Korpás kifli<sup>1</sup>, kockasajt<sup>7</sup>, sárgarépa</b>  E: 196kcal Zsír: 6,46g Feh.: 8,23g Só: 1,18g Cuk.: 1,92g  E: 821KJ Tel.zsír.: 3,46g CH: 26,06g Ca: 109,64mg		<b>Lekváros táská<sup>1,3,6,7</sup></b>  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. Músiár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűt

**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(fehérjetartalom:g/adag)