

ÉTLAP

2022. augusztus 29 - 2022. szeptember 4

Gastro-Tom Bt		ÓVODA		2022. augusztus 29 - 2022. szeptember 4					
2022.08.29		2022.08.30		2022.08.31		2022.09.01		2022.09.02	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Párizsi⁶, Vaj⁷, Tea - citromos</p> <p>E: 280kcal Zsír: 12,30g Feh.: 6,72g Só: 1,34g Cuk.: 4,35g</p> <p>E: 1 169KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 32,83g Ca: 26,96mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kópé szelet Ahida, Margarin, Tej⁷, sárgarépa friss tiszt.</p> <p>E: 291kcal Zsír: 7,98g Feh.: 11,25g Só: 0,97g Cuk.: 1,24g</p> <p>E: 1 218KJ Tel.zsír.: 1,31g CH: 40,04g Ca: 266,74mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Margarin, Tea</p> <p>E: 262kcal Zsír: 9,93g Feh.: 6,57g Só: 1,02g Cuk.: 5,08g</p> <p>E: 1 098KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 33,58g Ca: 99,95mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtos tojáskrém^{3,7,10}, Zöldáru paprika, Tea</p> <p>E: 282kcal Zsír: 11,39g Feh.: 9,45g Só: 1,25g Cuk.: 5,87g</p> <p>E: 1 181KJ Tel.zsír.: 2,77g CH: 34,37g Ca: 58,19mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Májkrém^{6,7}, Tej⁷, Kigyó uborka</p> <p>E: 282kcal Zsír: 6,01g Feh.: 14,11g Só: 1,31g Cuk.: 0,41g</p> <p>E: 1 183KJ Tel.zsír.: 3,16g CH: 40,03g Ca: 263,95mg</p>	
<p>Sertés becsinált leves^{1,3,7,9}, Gyümölcs, Mákos tészta^{1,3,5,8,11}</p> <p>E: 615kcal Zsír: 16,67g Feh.: 23,73g Só: 2,13g Cuk.: 24,16g</p> <p>E: 2 595KJ Tel.zsír.: 2,08g CH: 90,54g Ca: 191,11mg</p>		<p>Olasz paradicsomleves¹, Budapest pulykaragu, Bulgur¹</p> <p>E: 595kcal Zsír: 12,22g Feh.: 30,30g Só: 3,03g Cuk.: 9,40g</p> <p>E: 2 496KJ Tel.zsír.: 2,06g CH: 93,14g Ca: 58,28mg</p>		<p>Húsgaluska leves sertésből^{1,3}, Gyümölcs, Sárgaborsó főzelék¹, Sült baromfi virsli⁶</p> <p>E: 673kcal Zsír: 36,25g Feh.: 28,18g Só: 5,42g Cuk.: 10,97g</p> <p>E: 2 818KJ Tel.zsír.: 1,42g CH: 58,67g Ca: 98,49mg</p>		<p>Csurgatott kapos tojásleves^{1,3}, Sertéspaprikás^{1,7}, Párolt rizs</p> <p>E: 622kcal Zsír: 40,28g Feh.: 18,83g Só: 0,75g Cuk.: 2,52g</p> <p>E: 2 605KJ Tel.zsír.: 3,68g CH: 63,33g Ca: 46,72mg</p>		<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Milánói makaróni^{1,3}</p> <p>E: 466kcal Zsír: 15,08g Feh.: 20,78g Só: 1,04g Cuk.: 2,86g</p> <p>E: 1 965KJ Tel.zsír.: 2,12g CH: 61,55g Ca: 34,50mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Magyaros vajkrém⁷</p> <p>E: 226kcal Zsír: 8,70g Feh.: 4,83g Só: 0,90g Cuk.: 0,25g</p> <p>E: 942KJ Tel.zsír.: g CH: 29,54g Ca: 19,20mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Padlizsánkrém^{7,10}</p> <p>E: 162kcal Zsír: 1,32g Feh.: 4,94g Só: 1,13g Cuk.: 1,59g</p> <p>E: 676KJ Tel.zsír.: 0,20g CH: 29,96g Ca: 34,51mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Csirkemellsonka⁶, Margarin, savanyú káposzta</p> <p>E: 214kcal Zsír: 5,26g Feh.: 8,87g Só: 1,07g Cuk.: 0,75g</p> <p>E: 894KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 30,13g Ca: 30,56mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Trappista sajt⁷, Margarin</p> <p>E: 256kcal Zsír: 10,44g Feh.: 9,26g Só: 1,13g Cuk.: 0,46g</p> <p>E: 1 072KJ Tel.zsír.: 4,38g CH: 28,66g Ca: 159,80mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Margarin</p> <p>E: 237kcal Zsír: 4,95g Feh.: 4,35g Só: 0,93g Cuk.: 12,92g</p> <p>E: 992KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 41,12g Ca: 24,04mg</p>	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab 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. Szeszámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

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), ZSÍR(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérjé/tartalom/g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		ÓVODA		2022. szeptember 5 - 2022. szeptember 11					
2022.09.05		2022.09.06		2022.09.07		2022.09.08		2022.09.09	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Natúr vajkrém⁷, Tea - citromos</p> <p>E: 242kcal Zsír: 8,70g Feh.: 4,74g Só: 0,90g Cuk.: 4,30g</p> <p>E: 1 009KJ Tel.zsír.: g CH: 33,58g Ca: 19,66mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, felvágott, Margarin, Kakaó⁷</p> <p>E: 333kcal Zsír: 8,94g Feh.: 14,84g Só: 1,35g Cuk.: 5,02g</p> <p>E: 1 395KJ Tel.zsír.: 1,74g CH: 44,87g Ca: 276,37mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea - gyümölcsös, Szelet sajt⁷</p> <p>E: 356kcal Zsír: 15,59g Feh.: 14,76g Só: 1,72g Cuk.: 8,00g</p> <p>E: 1 487KJ Tel.zsír.: 8,07g CH: 36,20g Ca: 340,32mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, felvágott, Margarin, Tej⁷</p> <p>E: 307kcal Zsír: 8,51g Feh.: 14,47g Só: 1,35g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 1 285KJ Tel.zsír.: 1,48g CH: 39,66g Ca: 274,24mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Májkrém^{6,7}, Tea, Kigyó uborka</p> <p>E: 203kcal Zsír: 3,02g Feh.: 7,31g Só: 1,31g Cuk.: 5,46g</p> <p>E: 848KJ Tel.zsír.: 3,16g CH: 34,49g Ca: 24,07mg</p>	
<p>Palóclevés¹, Gyümölcs, Szilvatöltelés gombóc^{1,3}</p> <p>E: 548kcal Zsír: 23,58g Feh.: 18,23g Só: 5,55g Cuk.: 15,65g</p> <p>E: 2 302KJ Tel.zsír.: 3,68g CH: 63,62g Ca: 50,14mg</p>		<p>Sajtkrémleves^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Bolgár rizseshús sertésből, csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 591kcal Zsír: 30,05g Feh.: 27,61g Só: 4,76g Cuk.: 6,39g</p> <p>E: 2 475KJ Tel.zsír.: 4,64g CH: 65,09g Ca: 245,72mg</p>		<p>Kertészleves eperlevél tésztával⁹, Gyümölcs, Burgonyafőzelék^{1,7}, Párolt fasírt sertéshúsból^{1,3}</p> <p>E: 511kcal Zsír: 25,91g Feh.: 16,12g Só: 1,63g Cuk.: 11,26g</p> <p>E: 2 139KJ Tel.zsír.: 2,46g CH: 51,43g Ca: 80,00mg</p>		<p>Vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Párolt halfigura^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Zöldséges párolt rizs</p> <p>E: 495kcal Zsír: 16,18g Feh.: 20,04g Só: 1,38g Cuk.: 16,77g</p> <p>E: 2 076KJ Tel.zsír.: 4,34g CH: 64,18g Ca: 272,91mg</p>		<p>Erőleves csigatésztával⁹, Carbonara mártás baconnal^{1,7}, Tészta köret (durum spagetti)¹</p> <p>E: 718kcal Zsír: 46,80g Feh.: 17,21g Só: 3,08g Cuk.: 3,80g</p> <p>E: 3 014KJ Tel.zsír.: 15,31g CH: 55,56g Ca: 171,02mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Párizsi⁶, Margarin, paradicsom</p> <p>E: 229kcal Zsír: 8,38g Feh.: 6,82g Só: 1,36g Cuk.: 0,39g</p> <p>E: 959KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 29,10g Ca: 25,99mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros túrókrém⁷, Lilahagyma</p> <p>E: 215kcal Zsír: 3,58g Feh.: 10,37g Só: 1,06g Cuk.: 1,26g</p> <p>E: 900KJ Tel.zsír.: 0,67g CH: 32,50g Ca: 64,15mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Löncs hús⁶, Zöldáru paprika, Margarin</p> <p>E: 240kcal Zsír: 9,40g Feh.: 7,21g Só: 1,16g Cuk.: 0,41g</p> <p>E: 1 004KJ Tel.zsír.: 2,93g CH: 29,07g Ca: 24,04mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, sárgarépa friss tiszt., sajtkrém tömlős</p> <p>E: 154kcal Zsír: 0,93g Feh.: 4,44g Só: 0,95g Cuk.: 1,22g</p> <p>E: 644KJ Tel.zsír.: 0,01g CH: 29,42g Ca: 26,10mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, felvágott, Margarin</p> <p>E: 207kcal Zsír: 5,51g Feh.: 7,67g Só: 1,35g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 865KJ Tel.zsír.: 1,48g CH: 29,06g Ca: 34,24mg</p>	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab 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. Csillagfürt

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), ZSÍR(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérje/tartalom/g/adag)

ÉTLAP

2022. szeptember 12 - 2022. szeptember

Gastro-Tom Bt		ÓVODA		2022. szeptember 12 - 2022. szeptember					
2022.09.12		2022.09.13		2022.09.14		2022.09.15		2022.09.16	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea- hársfa, Allergén mentes bécsi felvágott</p> <p>E: 280kcal Zsír: 8,70g Feh.: 14,59g Só: 1,17g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 1 173KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 33,21g Ca: 19,84mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, felvágott, Margarin, Kakaó⁷</p> <p>E: 333kcal Zsír: 8,94g Feh.: 14,84g Só: 1,35g Cuk.: 5,02g</p> <p>E: 1 395KJ Tel.zsír.: 1,74g CH: 44,87g Ca: 276,37mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, felvágott, Margarin, Tea - citromos</p> <p>E: 225kcal Zsír: 5,51g Feh.: 7,68g Só: 1,35g Cuk.: 4,32g</p> <p>E: 940KJ Tel.zsír.: 1,48g CH: 33,36g Ca: 34,70mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Natúr vajkrém⁷, Tej⁷</p> <p>E: 324kcal Zsír: 11,70g Feh.: 11,52g Só: 0,90g Cuk.: g</p> <p>E: 1 354KJ Tel.zsír.: g CH: 39,88g Ca: 259,20mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kenőmájás^{6,7}, Tea, paradicsom</p> <p>E: 211kcal Zsír: 3,45g Feh.: 7,89g Só: 1,39g Cuk.: 5,60g</p> <p>E: 882KJ Tel.zsír.: 3,80g CH: 35,03g Ca: 23,67mg</p>	
<p>Szegedi gulyásleves sertésből^{1,3,9}, Gyümölcs, Tejberizs kakaó szóráttal⁷</p> <p>E: 780kcal Zsír: 24,22g Feh.: 30,43g Só: 2,14g Cuk.: 19,92g</p> <p>E: 3 271KJ Tel.zsír.: 0,58g CH: 103,06g Ca: 574,29mg</p>		<p>Májgaluskaleves sertésből^{1,3}, Paradicsomos káposztafőzelék¹, Sült kolbász⁶</p> <p>E: 588kcal Zsír: 29,55g Feh.: 27,15g Só: 3,18g Cuk.: 25,38g</p> <p>E: 2 457KJ Tel.zsír.: 8,54g CH: 52,24g Ca: 97,98mg</p>		<p>Brokkolikrémleves^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Temesvári csirke(comb) tokány^{1,7}, Párolt rizs</p> <p>E: 661kcal Zsír: 44,78g Feh.: 19,42g Só: 2,96g Cuk.: 3,83g</p> <p>E: 2 532KJ Tel.zsír.: 8,57g CH: 70,10g Ca: 140,31mg</p>		<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Csirke nuggets</p> <p>E: 557kcal Zsír: 25,49g Feh.: 22,91g Só: 3,88g Cuk.: 16,50g</p> <p>E: 2 331KJ Tel.zsír.: 2,78g CH: 56,99g Ca: 140,14mg</p>		<p>Jókai bableves^{1,6,7,9}, Sajtos tejfölös spagetti^{1,7}</p> <p>E: 577kcal Zsír: 24,98g Feh.: 27,62g Só: 2,16g Cuk.: 0,97g</p> <p>E: 2 429KJ Tel.zsír.: 8,96g CH: 63,88g Ca: 162,00mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros vajkrém⁷, Zöldáru paprika</p> <p>E: 227kcal Zsír: 8,75g Feh.: 4,86g Só: 0,90g Cuk.: 0,39g</p> <p>E: 945KJ Tel.zsír.: g CH: 29,69g Ca: 21,00mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém snidlinggel^{3,10}, Kigyó uborka</p> <p>E: 248kcal Zsír: 9,96g Feh.: 8,07g Só: 1,13g Cuk.: 0,61g</p> <p>E: 1 039KJ Tel.zsír.: 1,88g CH: 29,05g Ca: 29,81mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 211kcal Zsír: 5,91g Feh.: 6,74g Só: 1,04g Cuk.: 1,22g</p> <p>E: 884KJ Tel.zsír.: 0,01g CH: 29,72g Ca: 106,10mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru póréhagyma, Csirkemellsonka⁶, Margarin</p> <p>E: 218kcal Zsír: 5,29g Feh.: 9,15g Só: 1,05g Cuk.: 1,50g</p> <p>E: 914KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 29,80g Ca: 40,76mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack</p> <p>E: 201kcal Zsír: 0,90g Feh.: 4,34g Só: 0,91g Cuk.: 12,90g</p> <p>E: 839KJ Tel.zsír.: g CH: 41,10g Ca: 23,40mg</p>	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktétel és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab 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. Szeszámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

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), ZSÍR(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérjé/tartalom/g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		ÓVODA		2022. szeptember 19 - 2022. szeptember					
2022.09.19		2022.09.20		2022.09.21		2022.09.22		2022.09.23	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldséges felvágott Tauris⁶, Margarin, Tea-hársfa</p> <p>E: 258kcal Zsír: 9,34g Feh.: 7,39g Só: 1,48g Cuk.: 0,26g</p> <p>E: 1 079KJ Tel.zsír.: 2,95g CH: 33,88g Ca: 27,22mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, felvágott, Margarin, Tej⁷</p> <p>E: 307kcal Zsír: 8,51g Feh.: 14,47g Só: 1,35g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 1 285KJ Tel.zsír.: 1,48g CH: 39,66g Ca: 274,24mg</p>		<p>gépsonka, Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Vaj⁷, Tea</p> <p>E: 291kcal Zsír: 11,08g Feh.: 11,26g Só: 1,24g Cuk.: 5,52g</p> <p>E: 1 217KJ Tel.zsír.: 4,60g CH: 33,88g Ca: 30,94mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, felvágott, Margarin, Kakaó⁷</p> <p>E: 333kcal Zsír: 8,94g Feh.: 14,84g Só: 1,35g Cuk.: 5,02g</p> <p>E: 1 395KJ Tel.zsír.: 1,74g CH: 44,87g Ca: 276,37mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Párizsi⁶, Vaj⁷, Tea - citromos</p> <p>E: 280kcal Zsír: 12,30g Feh.: 6,72g Só: 1,34g Cuk.: 4,35g</p> <p>E: 1 169KJ Tel.zsír.: 3,87g CH: 32,83g Ca: 26,96mg</p>	
<p>Legényfogó leves csirkéből^{1,3,7,9}, Gyümölcs, Mákos tészta^{1,3,5,8,11}</p> <p>E: 571kcal Zsír: 19,10g Feh.: 15,22g Só: 1,76g Cuk.: 23,45g</p> <p>E: 2 409KJ Tel.zsír.: 3,61g CH: 83,20g Ca: 183,08mg</p>		<p>Tavaszi zöldborsóleves¹, Alföldi tarhonyáshús lapockából¹, Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p>E: 582kcal Zsír: 27,22g Feh.: 20,84g Só: 4,78g Cuk.: 3,56g</p> <p>E: 2 445KJ Tel.zsír.: 1,49g CH: 60,04g Ca: 57,72mg</p>		<p>Almaleves^{1,7}, Paprikás burgonya baromfi virslivel⁶, csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 542kcal Zsír: 23,09g Feh.: 18,01g Só: 1,01g Cuk.: 22,66g</p> <p>E: 2 268KJ Tel.zsír.: 4,38g CH: 63,14g Ca: 300,17mg</p>		<p>Zöldség erőleves finommetélttel^{1,3}, Gyümölcs, Kelkáposzta főzelék¹, Párolt fasírt sertéshúsból^{1,3}</p> <p>E: 513kcal Zsír: 24,69g Feh.: 18,51g Só: 1,91g Cuk.: 15,70g</p> <p>E: 2 148KJ Tel.zsír.: 1,66g CH: 52,42g Ca: 110,48mg</p>		<p>Francia hagymaleves^{1,7,8}, Párolt halfigura^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Párolt rizs</p> <p>E: 569kcal Zsír: 28,27g Feh.: 15,79g Só: 1,41g Cuk.: 4,15g</p> <p>E: 2 382KJ Tel.zsír.: 2,39g CH: 81,36g Ca: 29,70mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Natúr vajkrém⁷, paradicsom</p> <p>E: 228kcal Zsír: 8,73g Feh.: 4,87g Só: 0,90g Cuk.: 0,37g</p> <p>E: 949KJ Tel.zsír.: g CH: 29,88g Ca: 20,55mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém^{3,10}, Kigyó uborka</p> <p>E: 248kcal Zsír: 9,95g Feh.: 8,04g Só: 1,13g Cuk.: 0,60g</p> <p>E: 1 038KJ Tel.zsír.: 1,88g CH: 29,04g Ca: 28,52mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kenőmájás^{6,7}</p> <p>E: 187kcal Zsír: 3,42g Feh.: 7,74g Só: 1,39g Cuk.: 0,18g</p> <p>E: 782KJ Tel.zsír.: 3,80g CH: 29,37g Ca: 22,20mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Füstölt sajtos sonkakrém⁷</p> <p>E: 286kcal Zsír: 12,21g Feh.: 11,54g Só: 0,92g Cuk.: 0,40g</p> <p>E: 902KJ Tel.zsír.: 1,93g CH: 29,17g Ca: 22,98mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Kigyó uborka</p> <p>E: 207kcal Zsír: 5,89g Feh.: 6,71g Só: 1,00g Cuk.: 0,26g</p> <p>E: 866KJ Tel.zsír.: g CH: 28,76g Ca: 101,45mg</p>	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab 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. Csillagfürt

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), ZSÍR(zsír-tartalom/g/adag), FEH(fehérje-tartalom/g/adag)

ÉTLAP

2022. szeptember 26 - 2022. szeptember

Gastro-Tom Bt		ÓVODA		2022. szeptember 26 - 2022. szeptember					
2022.09.26		2022.09.27		2022.09.28		2022.09.29		2022.09.30	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kópé szelet Ahida, Margarin, Tea- hársfa</p> <p>E: 203kcal Zsír: 4,95g Feh.: 4,29g Só: 0,92g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 849KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 33,16g Ca: 19,84mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej⁷</p> <p>E: 337kcal Zsír: 7,95g Feh.: 11,15g Só: 0,93g Cuk.: 12,92g</p> <p>E: 1 412KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 51,72g Ca: 264,04mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Margarin, Tea - citromos, Trappista sajt füstölt⁷</p> <p>E: 274kcal Zsír: 10,41g Feh.: 8,99g Só: 1,12g Cuk.: 4,91g</p> <p>E: 1 146KJ Tel.zsír.: 4,71g CH: 33,16g Ca: 180,30mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldáru paprika, Olasz felvágott⁶, Margarin, Tej⁷</p> <p>E: 388kcal Zsír: 17,23g Feh.: 15,36g Só: 1,25g Cuk.: 0,41g</p> <p>E: 1 625KJ Tel.zsír.: 4,74g CH: 39,36g Ca: 264,04mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Házi húskrém^{1,6,7,10}, Tea, Kigyó uborka</p> <p>E: 239kcal Zsír: 6,65g Feh.: 6,66g Só: 1,58g Cuk.: 5,33g</p> <p>E: 998KJ Tel.zsír.: 0,81g CH: 35,47g Ca: 28,57mg</p>	
<p>Paradicsomleves ABC tészta^{1,3,9}, Alma, Tavaszri rizseshús pulykahúsból, csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 486kcal Zsír: 13,30g Feh.: 21,15g Só: 1,92g Cuk.: 23,62g</p> <p>E: 2 035KJ Tel.zsír.: 1,99g CH: 69,42g Ca: 64,48mg</p>		<p>Tojásleves^{1,3}, Chilis bab sertésből</p> <p>E: 443kcal Zsír: 28,31g Feh.: 15,05g Só: 1,97g Cuk.: 0,12g</p> <p>E: 1 857KJ Tel.zsír.: 1,50g CH: 30,38g Ca: 13,34mg</p>		<p>Erdei gyümölcsleves^{1,7}, Bolognai spagetti^{1,3}</p> <p>E: 597kcal Zsír: 25,13g Feh.: 23,97g Só: 1,32g Cuk.: 11,98g</p> <p>E: 2 512KJ Tel.zsír.: 2,10g CH: 66,34g Ca: 218,67mg</p>		<p>Csontleves cérnametéllel sertésből^{1,3,9}, Gyümölcs, Burgonyafőzelék^{1,7}, Sült baromfi virsli⁶</p> <p>E: 468kcal Zsír: 26,11g Feh.: 14,90g Só: 0,87g Cuk.: 10,30g</p> <p>E: 1 961KJ Tel.zsír.: 2,14g CH: 42,86g Ca: 76,64mg</p>		<p>Lencsegulyás^{1,3}, Tejbegríz kakaó szóráttal^{1,7}</p> <p>E: 565kcal Zsír: 17,10g Feh.: 21,83g Só: 2,09g Cuk.: 34,42g</p> <p>E: 2 346KJ Tel.zsír.: 1,00g CH: 78,39g Ca: 279,16mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros vajkrém⁷, Lilahagyma</p> <p>E: 230kcal Zsír: 8,72g Feh.: 4,86g Só: 0,90g Cuk.: 1,25g</p> <p>E: 957KJ Tel.zsír.: g CH: 30,48g Ca: 23,85mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kenőmájás^{6,7}, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 193kcal Zsír: 3,45g Feh.: 7,92g Só: 1,43g Cuk.: 1,40g</p> <p>E: 808KJ Tel.zsír.: 3,80g CH: 30,59g Ca: 29,10mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Körözött⁷</p> <p>E: 193kcal Zsír: 3,51g Feh.: 7,89g Só: 0,97g Cuk.: 1,42g</p> <p>E: 808KJ Tel.zsír.: 0,62g CH: 29,62g Ca: 46,54mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém snidlinggel^{3,10}</p> <p>E: 247kcal Zsír: 9,94g Feh.: 7,92g Só: 1,13g Cuk.: 0,36g</p> <p>E: 1 032KJ Tel.zsír.: 1,88g CH: 28,80g Ca: 27,56mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, kockasajt⁷</p> <p>E: 212kcal Zsír: 6,59g Feh.: 7,07g Só: 1,40g Cuk.: 0,38g</p> <p>E: 888KJ Tel.zsír.: 3,38g CH: 28,58g Ca: 109,20mg</p>	

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktelék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaab 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. Csillagfürt

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), ZSÍR(zsír/tartalom/g/adag), FEH(fehérje/tartalom/g/adag)