

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt		ÓVODA		2023. október 30 - 2023. november 5					
2023.10.30		2023.10.31		2023.11.01		2023.11.02		2023.11.03	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Trappista sajt⁷, Vaj⁷, Tea - citromos</p> <p>E: 309,98kcal Zsír: 14,39g Feh.: 9,30g Só: 1,11g Cuk.: 4,80g</p> <p>E: 1 296,57KJ Tel.zsír.: 6,94g CH: 33,00g Ca: 142,46mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Padlizsánkrém^{7,10}, Tej⁷</p> <p>E: 261,67kcal Zsír: 4,32g Feh.: 11,74g Só: 1,13g Cuk.: 1,59g</p> <p>E: 1 096,47KJ Tel.zsír.: 0,20g CH: 40,56g Ca: 252,00mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zala felvágott⁶, Lilahagyma, Margarin, Tea</p> <p>E: 260,09kcal Zsír: 8,95g Feh.: 7,57g Só: 1,18g Cuk.: 6,32g</p> <p>E: 1 087,82KJ Tel.zsír.: 2,76g CH: 34,64g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskrém^{3,10}, Tea - citromos, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 270,19kcal Zsír: 9,97g Feh.: 8,08g Só: 1,18g Cuk.: 5,86g</p> <p>E: 1 130,25KJ Tel.zsír.: 1,89g CH: 34,30g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros túrókrém⁷, Zöldpaprika, Tej⁷</p> <p>E: 311,98kcal Zsír: 6,56g Feh.: 17,14g Só: 1,06g Cuk.: 0,01g</p> <p>E: 1 307,66KJ Tel.zsír.: 0,67g CH: 42,31g Ca: 276,00mg</p>	
<p>Tárkonyos zöldségbecsinált leves^{1,9}, Gyümölcs, Székelykáposzta^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 679,67kcal Zsír: 19,87g Feh.: 30,53g Só: 0,95g Cuk.: 13,06g</p> <p>E: 2 845,68KJ Tel.zsír.: 2,17g CH: 78,41g Ca: 20,00mg</p>		<p>Tanyasi csupor leves pulykából^{1,3,7,9,10}, Grízes tészta lekvárral¹</p> <p>E: 634,08kcal Zsír: 17,02g Feh.: 32,47g Só: 0,37g Cuk.: 16,50g</p> <p>E: 2 664,45KJ Tel.zsír.: 2,66g CH: 84,00g Ca: 10,00mg</p>		<p>Orjaleves finommetélttel^{1,3,9}, Gyümölcs, Zöldborsó főzelék^{1,7}, Párolt sertéshúsból^{1,3}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 721,68kcal Zsír: 35,09g Feh.: 25,63g Só: 3,57g Cuk.: 15,13g</p> <p>E: 3 020,69KJ Tel.zsír.: 2,49g CH: 75,38g Ca: 72,00mg</p>		<p>Lebbencsleves^{1,3}, Párolt halrudacska^{1,4}, Zöldséges párolt rizs, Tartármártás^{3,7,10}</p> <p>E: 607,18kcal Zsír: 30,77g Feh.: 16,83g Só: 0,65g Cuk.: 2,67g</p> <p>E: 2 548,26KJ Tel.zsír.: 4,22g CH: 65,17g Ca: 15,00mg</p>		<p>Nyírségi raguleves jércéből^{1,3,7,9}, Burgonyás tészta¹, Csemege uborka édesítőszerrel</p> <p>E: 310,85kcal Zsír: 12,75g Feh.: 7,29g Só: 0,73g Cuk.: 3,91g</p> <p>E: 1 301,05KJ Tel.zsír.: 2,10g CH: 40,64g Ca: 15,00mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Snidlinges vajkrém⁷</p> <p>E: 226,64kcal Zsír: 8,70g Feh.: 4,83g Só: 0,90g Cuk.: 0,25g</p> <p>E: 943,45KJ Tel.zsír.: g CH: 29,62g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros túrókrém⁷, Kigyó uborka</p> <p>E: 210,75kcal Zsír: 3,58g Feh.: 10,34g Só: 1,06g Cuk.: 0,27g</p> <p>E: 882,43KJ Tel.zsír.: 0,67g CH: 31,51g Ca: 36,00mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Nutella^{1,5}</p> <p>E: 186,07kcal Zsír: 3,11g Feh.: 4,68g Só: 0,91g Cuk.: 2,55g</p> <p>E: 778,31KJ Tel.zsír.: 0,76g CH: 32,21g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, felvágott, Margarin</p> <p>E: 206,79kcal Zsír: 5,51g Feh.: 7,67g Só: 1,35g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 865,20KJ Tel.zsír.: 1,48g CH: 29,06g Ca: mg</p>		<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷</p> <p>E: 204,99kcal Zsír: 5,88g Feh.: 6,56g Só: 1,00g Cuk.: g</p> <p>E: 858,60KJ Tel.zsír.: g CH: 28,50g Ca: 80,00mg</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. 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

2023. november 6 - 2023. november 12

Gastro-Tom Bt		ÓVODA		2023. november 6 - 2023. november 12	
2023.11.06	2023.11.07	2023.11.08	2023.11.09	2023.11.10	
<p>gépsonka, Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tej⁷, Kigyó uborka</p> <p>E: 333,44kcal Zsír: 10,10g Feh.: 18,00g Só: 1,26g Cuk.: 0,29g</p> <p>E: 1 396,61KJ Tel.zsír.: 3,20g CH: 29,20g Ca: 240,00mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Padlizsánkrém^{7,10}, Tea</p> <p>E: 182,13kcal Zsír: 1,32g Feh.: 4,94g Só: 1,13g Cuk.: 6,64g</p> <p>E: 761,88KJ Tel.zsír.: 0,20g CH: 35,02g Ca: 12,00mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Margarin, Tej⁷</p> <p>E: 337,29kcal Zsír: 7,95g Feh.: 11,15g Só: 0,93g Cuk.: 12,92g</p> <p>E: 1 412,40KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 51,72g Ca: 240,00mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Pulykapárizsi⁶, Margarin, Tea-hársfa</p> <p>E: 305,11kcal Zsír: 13,45g Feh.: 10,29g Só: 2,02g Cuk.: 0,02g</p> <p>E: 1 277,50KJ Tel.zsír.: 1,30g CH: 33,86g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Házi húskrém^{1,6,7,10}, Tea, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 242,85kcal Zsír: 6,67g Feh.: 6,69g Só: 1,62g Cuk.: 6,29g</p> <p>E: 1 016,12KJ Tel.zsír.: 0,82g CH: 36,43g Ca: 2,40mg</p>	
<p>Karfiolkrémleves^{1,7}, Gyümölcs, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Parasztos csirkemell csíkok^{1,6,10}, Párolt rizs</p> <p>E: 668,72kcal Zsír: 44,26g Feh.: 13,17g Só: 3,98g Cuk.: 12,73g</p> <p>E: 2 798,23KJ Tel.zsír.: 3,99g CH: 80,54g Ca: 13,00mg</p>	<p>Csülkös bableves^{1,3,9}, Dejós metélt^{1,3,5,8,11}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 740,05kcal Zsír: 27,53g Feh.: 25,70g Só: 3,17g Cuk.: 18,87g</p> <p>E: 3 113,57KJ Tel.zsír.: 4,63g CH: 95,49g Ca: 13,00mg</p>	<p>Zöldségleves¹, Gyümölcs, Sült baromfi virsli⁶, Zöldbabfőzelék^{1,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 580,68kcal Zsír: 28,51g Feh.: 18,20g Só: 1,41g Cuk.: 14,08g</p> <p>E: 2 433,14KJ Tel.zsír.: 2,43g CH: 60,97g Ca: 15,00mg</p>	<p>Tarhonyaleves¹, Rántott csirkemell^{1,3}, Párolt rizs</p> <p>E: 577,13kcal Zsír: 24,72g Feh.: 25,09g Só: 0,72g Cuk.: 0,59g</p> <p>E: 2 416,97KJ Tel.zsír.: 2,36g CH: 82,93g Ca: mg</p>	<p>Csurgatott tésztaleves^{1,3}, Csikóstokány csirkéből^{1,7}, Tészta köret^{1,3}</p> <p>E: 597,08kcal Zsír: 24,60g Feh.: 27,93g Só: 4,27g Cuk.: 5,36g</p> <p>E: 2 513,00KJ Tel.zsír.: 3,23g CH: 66,39g Ca: 20,00mg</p>	
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Szelet sajt⁷</p> <p>E: 325,89kcal Zsír: 15,59g Feh.: 14,75g Só: 1,72g Cuk.: 0,70g</p> <p>E: 1 362,40KJ Tel.zsír.: 8,07g CH: 28,90g Ca: 320,00mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Löncs hús⁶, Lilahagyma, Vaj⁷</p> <p>E: 279,03kcal Zsír: 13,32g Feh.: 7,24g Só: 1,15g Cuk.: 1,30g</p> <p>E: 1 167,31KJ Tel.zsír.: 5,49g CH: 29,90g Ca: 2,50mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Kenőmájás^{6,7}</p> <p>E: 189,25kcal Zsír: 3,42g Feh.: 7,89g Só: 1,39g Cuk.: 0,43g</p> <p>E: 791,85KJ Tel.zsír.: 3,80g CH: 29,67g Ca: mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, paradicsom</p> <p>E: 208,44kcal Zsír: 5,91g Feh.: 6,71g Só: 1,00g Cuk.: 0,37g</p> <p>E: 873,15KJ Tel.zsír.: g CH: 29,10g Ca: 80,00mg</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Körözött⁷</p> <p>E: 193,03kcal Zsír: 3,51g Feh.: 7,89g Só: 0,97g Cuk.: 1,42g</p> <p>E: 808,20KJ Tel.zsír.: 0,62g CH: 29,62g Ca: 26,00mg</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(zsírartalom/g/adag), FEH(fehérjéartalom/g/adag)

ÉTLAP

2023. november 13 - 2023. november 19

Gastro-Tom Bt		ÓVODA			2023. november 13 - 2023. november 19	
2023.11.13	2023.11.14	2023.11.15	2023.11.16	2023.11.17		
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros vajkrém⁷, Tea - citromos, Kigyó uborka</p> <p>E: 243,64kcal E: 1 014,64KJ Zsír: 8,72g Tel.zsír.: g Feh.: 4,85g CH: 33,80g Só: 0,91g Ca: mg Cuk.: 4,56g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Tojáskré^{3,10}, Kakaó⁷</p> <p>E: 372,63kcal E: 1 560,41KJ Zsír: 13,37g Tel.zsír.: 2,14g Feh.: 15,06g CH: 44,59g Só: 1,13g Ca: 240,00mg Cuk.: 5,34g</p>	<p>Egyenes kifli¹, Olasz felvágott⁶, Margarin, paradicsom</p> <p>E: 294,65kcal E: 1 234,85KJ Zsír: 14,57g Tel.zsír.: 4,74g Feh.: 9,37g CH: 29,71g Só: 0,64g Ca: mg Cuk.: 0,39g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Csirkemellsonka⁶, Margarin, Tej⁷</p> <p>E: 310,69kcal E: 1 301,50KJ Zsír: 8,23g Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 15,51g CH: 40,22g Só: 1,05g Ca: 240,00mg Cuk.: 0,24g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zöldpaprika, Margarin, Tea, Trappista sajt füstölt⁷</p> <p>E: 277,15kcal E: 1 159,61KJ Zsír: 10,41g Tel.zsír.: 4,71g Feh.: 8,98g CH: 34,07g Só: 1,12g Ca: 160,00mg Cuk.: 5,42g</p>		
<p>Hamis betyár leves^{1,3,7}, Gyümölcs, Vadas csirke tésztával^{1,7,10}</p> <p>E: 815,19kcal E: 3 440,74KJ Zsír: 15,23g Tel.zsír.: 4,91g Feh.: 37,12g CH: 129,81g Só: 3,69g Ca: 58,50mg Cuk.: 11,77g</p>	<p>Grízgaluska leves^{1,3,9}, Kapros tökfőzelék^{1,7}, Bélszínesroló marhából^{1,3,6,7}, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 486,51kcal E: 2 035,61KJ Zsír: 27,21g Tel.zsír.: 3,54g Feh.: 13,95g CH: 45,71g Só: 3,67g Ca: 20,00mg Cuk.: 3,99g</p>	<p>Frankfurti jellegű leves baromfivirslivel^{1,6,7}, Gyümölcs, Tejberizs kakaó szórattal⁷, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 764,89kcal E: 3 208,31KJ Zsír: 18,69g Tel.zsír.: 1,71g Feh.: 28,93g CH: 113,59g Só: 1,51g Ca: 560,00mg Cuk.: 19,57g</p>	<p>Brokkolikrémleves^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Panírozott halrudacska^{1,4}, Bulgur¹, Tartármártás^{3,7,10}</p> <p>E: 736,16kcal E: 3 086,76KJ Zsír: 42,66g Tel.zsír.: 9,27g Feh.: 21,17g CH: 69,04g Só: 1,85g Ca: 80,00mg Cuk.: 3,71g</p>	<p>Magyaros karfiolleves¹, Zöldséges Tarhonyáshús^{1,3}, csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 398,68kcal E: 1 471,38KJ Zsír: 18,19g Tel.zsír.: 1,17g Feh.: 18,06g CH: 63,58g Só: 2,02g Ca: mg Cuk.: 8,33g</p>		
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár őszibarack, Vaj⁷</p> <p>E: 278,49kcal E: 1 164,70KJ Zsír: 8,90g Tel.zsír.: 3,87g Feh.: 4,40g CH: 42,51g Só: 0,90g Ca: 2,50mg Cuk.: 14,31g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Zala felvágott⁶, Margarin, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 239,72kcal E: 1 002,82KJ Zsír: 8,96g Tel.zsír.: 2,76g Feh.: 7,57g CH: 29,56g Só: 1,23g Ca: mg Cuk.: 1,24g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Vaniliás mazsolás túrókrém⁷</p> <p>E: 231,21kcal E: 970,48KJ Zsír: 2,90g Tel.zsír.: 0,31g Feh.: 7,71g CH: 40,71g Só: 0,92g Ca: 21,00mg Cuk.: 12,52g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros túrókrém⁷, Lilahagyma</p> <p>E: 214,92kcal E: 899,87KJ Zsír: 3,58g Tel.zsír.: 0,67g Feh.: 10,37g CH: 32,50g Só: 1,06g Ca: 36,00mg Cuk.: 1,26g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, felvágott, Margarin</p> <p>E: 206,79kcal E: 865,20KJ Zsír: 5,51g Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 7,67g CH: 29,06g Só: 1,35g Ca: mg Cuk.: 0,02g</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. Szezámmag 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(zsírartalom/g/adag), FEH(fehérjéartalom/g/adag)

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt

ÓVODA

2023. november 20 - 2023. november 26

2023.11.20	2023.11.21	2023.11.22	2023.11.23	2023.11.24
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Párizsi⁶, Vaj⁷, Tea - citromos</p> <p>E: 279,55kcal E: 1 169,17KJ Zsír: 12,30g Tel.zsír.: 3,87g Feh.: 6,72g CH: 32,83g Só: 1,34g Ca: 2,50mg Cuk.: 4,35g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Kópé szelet Ahida, Margarin, Tej⁷, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 290,72kcal E: 1 218,02KJ Zsír: 7,98g Tel.zsír.: 1,31g Feh.: 11,25g CH: 40,04g Só: 0,97g Ca: 240,00mg Cuk.: 1,24g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, Tea</p> <p>E: 225,45kcal E: 944,01KJ Zsír: 5,88g Tel.zsír.: g Feh.: 6,56g CH: 33,56g Só: 1,00g Ca: 80,00mg Cuk.: 5,06g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtos tojáskrém^{3,7,10}, Zöldáru paprika, Tea</p> <p>E: 282,27kcal E: 1 180,76KJ Zsír: 11,39g Tel.zsír.: 2,77g Feh.: 9,45g CH: 34,37g Só: 1,25g Ca: 30,00mg Cuk.: 5,87g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Májkrém^{6,7}, Tej⁷, Kigyó uborka</p> <p>E: 282,26kcal E: 1 182,57KJ Zsír: 6,02g Tel.zsír.: 3,17g Feh.: 14,11g CH: 40,03g Só: 1,31g Ca: 240,00mg Cuk.: 0,41g</p>
<p>Sertésragu leves, Gyümölcs, Mákos tészta^{1,3,5,8,11}</p> <p>E: 707,10kcal E: 2 980,57KJ Zsír: 32,60g Tel.zsír.: 2,99g Feh.: 21,34g CH: 80,65g Só: 3,05g Ca: mg Cuk.: 25,38g</p>	<p>Olasz paradicsomleves¹, Budapest pulykaragu, Bulgur¹</p> <p>E: 595,27kcal E: 2 496,14KJ Zsír: 12,22g Tel.zsír.: 2,06g Feh.: 30,30g CH: 93,14g Só: 2,35g Ca: mg Cuk.: 9,40g</p>	<p>Zöldségleves¹, Gyümölcs, Sárgaborsó főzelék¹, Sült baromfi virsli⁶, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 636,33kcal E: 2 664,95KJ Zsír: 24,02g Tel.zsír.: 1,31g Feh.: 25,45g CH: 77,73g Só: 3,25g Ca: mg Cuk.: 13,44g</p>	<p>Csurgatott kapos tojásleves^{1,3}, Csirke nuggets, Rizi-bizi</p> <p>E: 471,27kcal E: 1 974,53KJ Zsír: 19,92g Tel.zsír.: 2,37g Feh.: 17,39g CH: 53,03g Só: 2,30g Ca: mg Cuk.: 0,73g</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3,9}, Milánói makaróni^{1,3}, Sajt szórát⁷</p> <p>E: 533,65kcal E: 2 249,50KJ Zsír: 20,48g Tel.zsír.: 5,52g Feh.: 25,78g CH: 61,55g Só: 3,70g Ca: 160,00mg Cuk.: 2,86g</p>
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Retek, Magyaros vajkrém⁷</p> <p>E: 226,24kcal E: 942,05KJ Zsír: 8,70g Tel.zsír.: g Feh.: 4,83g CH: 29,54g Só: 0,90g Ca: mg Cuk.: 0,25g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Padlizsánkrém^{7,10}</p> <p>E: 161,67kcal E: 676,47KJ Zsír: 1,32g Tel.zsír.: 0,20g Feh.: 4,94g CH: 29,96g Só: 1,13g Ca: 12,00mg Cuk.: 1,59g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Csirkemellsonka⁶, Margarin, savanyú káposzta</p> <p>E: 213,68kcal E: 893,97KJ Zsír: 5,26g Tel.zsír.: 1,41g Feh.: 8,87g CH: 30,13g Só: 1,07g Ca: mg Cuk.: 0,75g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Trappista sajt⁷, Margarin</p> <p>E: 256,09kcal E: 1 071,60KJ Zsír: 10,44g Tel.zsír.: 4,38g Feh.: 9,26g CH: 28,66g Só: 1,13g Ca: 139,96mg Cuk.: 0,46g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Lekvár sárgabarack, Margarin</p> <p>E: 237,29kcal E: 992,40KJ Zsír: 4,95g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 4,35g CH: 41,12g Só: 0,93g Ca: mg Cuk.: 12,92g</p>

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráklék 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. Szezámmag 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

Gastro-Tom Bt

ÓVODA

2023. november 27 - 2023. december 1

2023.11.27	2023.11.28	2023.11.29	2023.11.30	2023.12.01
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Natúr vajkrém⁷, Tea - citromos</p> <p>E: 242,28kcal E: 1 008,67KJ Zsír: 8,70g Tel.zsír.: g Feh.: 4,74g CH: 33,58g Só: 0,90g Ca: mg Cuk.: 4,30g</p>	<p>Kalács^{1,3,7}, Kakaó⁷</p> <p>E: 250,17kcal E: 1 048,04KJ Zsír: 7,28g Tel.zsír.: 0,26g Feh.: 12,82g CH: 35,21g Só: 0,40g Ca: 240,00mg Cuk.: 5,00g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea - gyümölcsös, kockasajt⁷</p> <p>E: 278,90kcal E: 1 166,37KJ Zsír: 10,64g Tel.zsír.: 4,69g Feh.: 7,09g CH: 35,90g Só: 1,42g Ca: 90,00mg Cuk.: 7,70g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, felvágott, Margarin, Tej⁷</p> <p>E: 306,79kcal E: 1 285,20KJ Zsír: 8,51g Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 14,47g CH: 39,66g Só: 1,35g Ca: 240,00mg Cuk.: 0,02g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Margarin, Tea, Méz</p> <p>E: 250,15kcal E: 1 048,71KJ Zsír: 4,95g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 4,32g CH: 45,64g Só: 0,92g Ca: mg Cuk.: 5,08g</p>
<p>Palócleves¹, Gyümölcs, Grizés tészta lekvárral¹, Teljes őrlésű kenyér 2dkg¹</p> <p>E: 729,67kcal E: 3 063,35KJ Zsír: 24,38g Tel.zsír.: 3,62g Feh.: 24,27g CH: 99,08g Só: 2,07g Ca: 26,00mg Cuk.: 22,92g</p>	<p>Sajtkrémleves^{1,7}, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Bolgár rizshús sertésből, csalamádé édesítőszerrel</p> <p>E: 591,06kcal E: 2 475,38KJ Zsír: 30,05g Tel.zsír.: 4,64g Feh.: 27,61g CH: 65,09g Só: 4,76g Ca: 208,00mg Cuk.: 6,89g</p>	<p>Kertészleves eperlevél tésztával⁹, Gyümölcs, Burgonyafőzelék^{1,7}, Fűszeres csirkemell csík</p> <p>E: 434,76kcal E: 1 820,09KJ Zsír: 19,91g Tel.zsír.: 2,42g Feh.: 23,12g CH: 38,97g Só: 3,38g Ca: 15,00mg Cuk.: 10,55g</p>	<p>Zöldborsóleves¹, Párolt halfigura^{1,2,3,4,6,7,9,10,13}, Párolt rizs, Tartármártás^{3,7,10}</p> <p>E: 685,26kcal E: 2 868,07KJ Zsír: 41,12g Tel.zsír.: 4,77g Feh.: 18,21g CH: 78,64g Só: 0,42g Ca: 15,00mg Cuk.: 1,44g</p>	<p>Erőleves csigatésztával⁹, Debreceni csirke tokány^{1,7}, Tészta köret^{1,3}</p> <p>E: 371,11kcal E: 1 566,93KJ Zsír: 12,99g Tel.zsír.: 3,25g Feh.: 10,90g CH: 51,92g Só: 3,63g Ca: 7,00mg Cuk.: 4,38g</p>
<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Párizsi⁶, Margarin, paradicsom</p> <p>E: 229,11kcal E: 958,75KJ Zsír: 8,38g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 6,82g CH: 29,10g Só: 1,36g Ca: mg Cuk.: 0,39g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Magyaros túrókrém⁷, Lilahagyma</p> <p>E: 214,92kcal E: 899,87KJ Zsír: 3,58g Tel.zsír.: 0,67g Feh.: 10,37g CH: 32,50g Só: 1,06g Ca: 36,00mg Cuk.: 1,26g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Löncs hús⁶, Zöldáru paprika, Margarin</p> <p>E: 240,03kcal E: 1 004,49KJ Zsír: 9,40g Tel.zsír.: 2,93g Feh.: 7,21g CH: 29,07g Só: 1,16g Ca: mg Cuk.: 0,41g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtkrém⁷, sárgarépa friss tisz.</p> <p>E: 211,02kcal E: 883,82KJ Zsír: 5,91g Tel.zsír.: 0,01g Feh.: 6,74g CH: 29,72g Só: 1,04g Ca: 80,00mg Cuk.: 1,22g</p>	<p>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, felvágott, Margarin, Kigyó uborka</p> <p>E: 208,56kcal E: 872,57KJ Zsír: 5,53g Tel.zsír.: 1,48g Feh.: 7,82g CH: 29,32g Só: 1,35g Ca: mg Cuk.: 0,28g</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. Sojabab 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(fehérje/tartalom/g/adag)