

ÉTLAP

Gastro-Tom Bt.		Rákoscsabai Jókai Mór Református		2017. június 12 - 2017. június 16	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
<p><i>Mozaik felvágott, Margarin, Tej, Félbarna kenyér, paradicsom</i></p> <p>Allergének:tej,glutén,szója</p> <p>E: 287,75kcal Zsír: 7,68g Tel.zsír.: 1,30g Feh.: 12,96g CH: 40,02g Cuk: 0,00g Só: 0,45g Ca: 241,99mg</p>	<p><i>Briós, Margarin, Csokoládés tej</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás</p> <p>E: 406,39kcal Zsír: 11,89g Tel.zsír.: 2,92g Feh.: 12,48g CH: 60,03g Cuk: 24,05g Só: 0,26g Ca: 252,75mg</p>	<p><i>Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához, Vaníliás mazsolás túrókrém, Tea</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 238,37kcal Zsír: 2,36g Tel.zsír.: 0,31g Feh.: 7,39g CH: 46,33g Cuk: 6,99g Só: 0,36g Ca: 41,98mg</p>	<p><i>Zsemle, Csirkemellsonka, Margarin, Kakaó, Kigyó uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,szója,tej</p> <p>E: 277,32kcal Zsír: 8,13g Tel.zsír.: 1,66g Feh.: 16,47g CH: 45,98g Cuk: 5,00g Só: 0,53g Ca: 259,09mg</p>	<p><i>Egyenes kifli, Főtt virsli, Ketchup, Tea</i></p> <p>Allergének:glutén,szója</p> <p>E: 295,38kcal Zsír: 9,33g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 10,52g CH: 39,94g Cuk: 8,79g Só: 0,65g Ca: 35,62mg</p>	
<p><i>Palócleves, Gyümölcs, Sárgabarackos gombóc</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 996,52kcal Zsír: 29,40g Tel.zsír.: 3,70g Feh.: 28,40g CH: 152,17g Cuk: 0,00g Só: 4,06g Ca: 168,62mg</p>	<p><i>Grízgaluska leves, Székely apró káposzta húsgombóccal, Félbarna kenyér ebédhez</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,zeller,tej,szója</p> <p>E: 613,07kcal Zsír: 32,61g Tel.zsír.: 4,49g Feh.: 20,96g CH: 66,43g Cuk: 0,00g Só: 2,94g Ca: 115,29mg</p>	<p><i>Zöldségkrémleves, Levesgyöngy betét, Gyümölcs, Mézes-mustáros csirkemellcsíkok, Párolt rizs</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás,mustár</p> <p>E: 731,83kcal Zsír: 27,77g Tel.zsír.: 2,66g Feh.: 30,98g CH: 109,64g Cuk: 0,00g Só: 3,25g Ca: 159,60mg</p>	<p><i>Zöldborsóleves csipetkével, Szezámagos rántott jércemell, Petrezselymes burgonya, Linzer karika, Csemege uborka</i></p> <p>Allergének:glutén,tojás,diófélék</p> <p>E: 1 099,03kcal Zsír: 52,06g Tel.zsír.: 11,25g Feh.: 34,45g CH: 120,95g Cuk: 22,80g Só: 1,14g Ca: 121,67mg</p>	<p><i>Burgonyaleves kolbásszal, Parajfőzelék, bulgur 1/2 adag, Főtt tojás</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás</p> <p>E: 610,90kcal Zsír: 31,30g Tel.zsír.: 5,45g Feh.: 20,93g CH: 63,01g Cuk: 0,00g Só: 2,23g Ca: 274,35mg</p>	
<p><i>Teljes kiőrlésű zsemle, Tolle light trappista kocka sajt</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 155,16kcal Zsír: 3,07g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,98g CH: 26,19g Cuk: 0,00g Só: 0,25g Ca: 0,00mg</p>	<p><i>Lilahagyma, Májkrém, kukoricás kenyér</i></p> <p>Allergének:szója,tej,glutén</p> <p>E: 163,69kcal Zsír: 7,33g Tel.zsír.: 3,16g Feh.: 7,85g CH: 30,79g Cuk: 0,00g Só: 0,47g Ca: 7,15mg</p>	<p><i>Császárszömlé, Retek, Trappista sajt, Vaj</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 314,50kcal Zsír: 17,69g Tel.zsír.: 6,94g Feh.: 10,29g CH: 27,15g Cuk: 0,00g Só: 0,88g Ca: 198,14mg</p>	<p><i>Tönkölyös pizzás csiga</i></p> <p>Allergének:glutén,tej</p> <p>E: 185,49kcal Zsír: 11,50g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 4,50g CH: 20,00g Cuk: 0,00g Só: 0,35g Ca: 0,00mg</p>	<p><i>Túrós táska</i></p> <p>Allergének:glutén,tej,tojás</p> <p>E: 166,50kcal Zsír: 3,00g Tel.zsír.: 0,00g Feh.: 6,00g CH: 27,50g Cuk: 0,00g Só: 0,43g Ca: 0,00mg</p>	

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(energiaE kcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSÍR(zsír tartalom:g/adag), FEH(fehérjé tartalom:g/adag)