

ÉTLAP

BB Gastro Vital		SERTÉS MARHA MENTES		2021. június 7 - 2021. június 11					
2021.06.07 Hétfő		2021.06.08 Kedd		2021.06.09 Szerda		2021.06.10 Csütörtök		2021.06.11 Péntek	
Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Pulykamell sonka, Vaj⁷, Tej⁷ E: 339kcal Zsír: 13,03g Feh.: 13,07g Só: 0,90g Cuk.: 0,05g E: 1 420KJ Tel.zsír.: 4,20g CH: 38,94g Ca: 261,70mg		Mákos rigó^{1,3,5,8}, Csokoládés tej⁷ E: 466kcal Zsír: 19,09g Feh.: 10,88g Só: 0,40g Cuk.: 19,98g E: 1 949KJ Tel.zsír.: 0,64g CH: 59,11g Ca: 245,37mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Trappista sajt⁷, Margarin, Tea E: 281kcal Zsír: 10,44g Feh.: 9,26g Só: 1,13g Cuk.: 6,52g E: 1 174KJ Tel.zsír.: 4,38g CH: 34,72g Ca: 159,92mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Sajtos tojáskrém^{3,7,10}, Zöldáru paprika, Tea E: 371kcal Zsír: 19,43g Feh.: 11,92g Só: 1,37g Cuk.: 7,23g E: 1 552KJ Tel.zsír.: 4,57g CH: 35,93g Ca: 63,72mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Pulykapárizsi⁶, Tej⁷, Kigyó uborka E: 352kcal Zsír: 12,42g Feh.: 17,21g Só: 2,00g Cuk.: 0,26g E: 1 475KJ Tel.zsír.: g CH: 39,76g Ca: 273,45mg	
Csupor leves pulykából^{1,3,7,9,10}, Gyümölcs, Dejós metélt^{1,3} E: 706kcal Zsír: 25,59g Feh.: 38,22g Só: 2,28g Cuk.: 20,85g E: 2 974KJ Tel.zsír.: 3,35g CH: 78,41g Ca: 62,93mg		Paradicsomleves^{1,9}, Parasztos csirkemell csíkok^{1,6,10}, Petrezselymes burgonya, csalamádé édesítőszerrel E: 700kcal Zsír: 43,71g Feh.: 10,75g Só: 5,48g Cuk.: 28,57g E: 2 927KJ Tel.zsír.: 3,76g CH: 72,70g Ca: 52,61mg		Zöldségleves¹, Gyümölcs, Lencsefőzelék^{1,7,10}, Baromfi virsli⁶, Teljes őrlésű kenyér 2dkg ebédhez¹ E: 853kcal Zsír: 35,74g Feh.: 34,90g Só: 2,28g Cuk.: 23,31g E: 3 570KJ Tel.zsír.: 2,91g CH: 93,83g Ca: 154,73mg		Csurgatott kapros tojásleves^{1,3}, Csirkemell gorgonzolás sajtmártásban^{1,7}, Rizi-bizi E: 614kcal Zsír: 22,07g Feh.: 31,72g Só: 1,16g Cuk.: 1,84g E: 2 575KJ Tel.zsír.: 3,37g CH: 68,89g Ca: 71,86mg		Málnakrém leves^{1,7}, Rántott csirkemell^{1,3}, zöldséges bulgur¹, Csemege uborka édesítőszerrel E: 560kcal Zsír: 10,08g Feh.: 32,60g Só: 0,77g Cuk.: 19,04g E: 2 344KJ Tel.zsír.: 1,68g CH: 86,67g Ca: 84,08mg	
Zsemle¹, Reta, Magyaros vajkrém⁷ E: 165kcal Zsír: 8,15g Feh.: 5,27g Só: 0,38g Cuk.: 6,92g E: 685KJ Tel.zsír.: g CH: 29,84g Ca: 10,55mg		Teljes őrlésű kenyér reggelihez, uzsonnához¹, Csirke jó baromfi szelet⁶, Margarin, sárgarépa E: 217kcal Zsír: 5,26g Feh.: 8,89g Só: 1,09g Cuk.: 1,46g E: 907KJ Tel.zsír.: 1,41g CH: 30,84g Ca: 30,26mg		Magos zsemle¹, Lilahagyma, Sonkakrém^{1,7,10} E: 367kcal Zsír: 13,27g Feh.: 15,01g Só: 0,52g Cuk.: 1,27g E: 1 541KJ Tel.zsír.: 1,18g CH: 48,05g Ca: 11,71mg		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		Kakaós csiga^{1,3,5,7,8} E: 256kcal Zsír: 12,30g Feh.: 3,80g Só: 0,15g Cuk.: 10,50g E: 1 071KJ Tel.zsír.: g CH: 30,90g Ca: mg	

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. Csillagfűt

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/Ekcal/adag), SZH(szénhidr:g/adag), ZSIR(zsirtartalom:g/adag), FEH(fehérjetartalom:g/adag)