

Étlap tervezet

2018 2. hét

2018.01.08.-2018.01.14.

Diák és Munkahelyi Vendéglátó Kft.

1002 Gyöngyösi konyha

Étlap: D+M

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Krémsajt TK zsemle</p> <p>En: 1356 kJ (324 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,7 g Cukor: 9,1 g Feh: 11,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,7</p>	<p>TEJ 1,5 Márványstangli</p> <p>En: 1227 kJ (293 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,5 g Cukor: 4,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Gyümölcsös yoghurt 125g Kifli</p> <p>En: 1154 kJ (276 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Kakaó Vajas kifli</p> <p>En: 1394 kJ (333 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 11,6 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Citromos tea Zalai felvágott Ráma margarin Jégcsap retek TK zsemle</p> <p>En: 1622 kJ (387 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 9,1 g Feh: 11,2 g Só: 2,4 g Allergének:1,6,7</p>
Ebéd	<p>Alma leves Tavaszirizses- sertéshús Vegyesvágott savanyú</p> <p>En: 2747 kJ (656 kCal) Zsír: 18,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 27,9 g Só: 1,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Zöldségleves Burgonyafőzelék Virsli Banán</p> <p>En: 2920 kJ (697 kCal) Zsír: 26,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,7 g Só: 2,8 g Allergének:1,6,7,9</p>	<p>Paradicsom leves Grillfűszeres csirkemellfilé Kukoricás rizs Csemege uborka</p> <p>En: 3311 kJ (791 kCal) Zsír: 23,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 108,4 g Cukor: 9,0 g Feh: 35,4 g Só: 1,1 g Allergének:1,7,9,10</p>	<p>Pulykaraguleves Mákos metélt Mandarin</p> <p>En: 3300 kJ (788 kCal) Zsír: 27,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,2 g Cukor: 20,0 g Feh: 30,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,5,8,9,11</p>	<p>Csontleves Finommetélt Székelykáposzta Nápolyi</p> <p>En: 2239 kJ (535 kCal) Zsír: 25,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 5,0 g Feh: 28,3 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9</p>
Uzsonna	<p>Joghurtos Delma Kígyó uborka Graham kenyér</p> <p>En: 1055 kJ (252 kCal) Zsír: 0,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,7 g Só: 0,1 g Allergének:1,7</p>	<p>Ráma margarin Kaliforniai paprika TK formakenyér</p> <p>En: 1127 kJ (269 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,3 g Só: 1,6 g Allergének:1</p>	<p>Tavaszi felvágott Liga Csökk. zsírtart. margarin TK formakenyér</p> <p>En: 1314 kJ (314 kCal) Zsír: 14,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,0 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Delma multivitamin margarin 40 Paradicsom TK formakenyér</p> <p>En: 930 kJ (222 kCal) Zsír: 6,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,4 g Só: 0,9 g Allergének:1</p>	<p>Túrós batyu</p> <p>En: 989 kJ (236 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 8,4 g Feh: 6,9 g Só: 0,4 g Allergének:1,7</p>

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákok és abból 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 tejtermékek, beleértve a laktózt, 8.-Diók, mogyorók és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szezámag és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfürt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek