

Étlap tervezet

2017 46. hét

2017.11.13.-2017.11.19.

Étlap: D+M

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Trappista sajt Ráma margarin TK zsemle En: 1647 kJ (393 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 10,6 g Só: 2,1 g Allergének:1,7	Kakaó Foszlóskalács En: 1271 kJ (304 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 12,8 g Feh: 12,0 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Cink karika En: 1120 kJ (267 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 11,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Citromos tea Vaj Áfonya lekvár Fehér formakenyér En: 1484 kJ (354 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,0 g Cukor: 18,6 g Feh: 4,9 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Briós En: 1129 kJ (270 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,6 g Cukor: 7,3 g Feh: 10,4 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7
Ebéd	Gyümölcsleves Bácskai rizseshús sertésből Vegyesvágott savanyú En: 3121 kJ (745 kCal) Zsír: 22,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,4 g Cukor: 13,2 g Feh: 28,3 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék Rántott szárnyaspárizsi Banán En: 3596 kJ (859 kCal) Zsír: 30,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 111,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 34,5 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,6,7	Tojásleves Gyros csirke Friss kevertsaláta Pita Joghurtos öntet En: 2765 kJ (660 kCal) Zsír: 25,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,0 g Cukor: 7,0 g Feh: 40,9 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,7,10,11	Csontleves Finommetélt Tonhalas-paradicsomos tészta En: 3138 kJ (749 kCal) Zsír: 29,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 80,0 g Cukor: 0,5 g Feh: 38,5 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,4,7,9,12	Zöldségleves Székelykáposzta TK formakenyér Kakaó krémes kukorica rúd En: 2924 kJ (698 kCal) Zsír: 30,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,1 g Cukor: 6,5 g Feh: 29,8 g Só: 2,8 g Allergének:1,5,6,7,9
Uzsonna	Joghurtos Delma Kaliforniai paprika Burgonyás kenyér En: 928 kJ (222 kCal) Zsír: 0,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,0 g Só: 0,7 g Allergének:1,7	Olasz felvágott Liga Csökk. zsírtart. margarin Kígyó uborka Félbarna kenyér En: 1390 kJ (332 kCal) Zsír: 16,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,8 g Cukor: 0,2 g Feh: 9,2 g Só: 1,7 g Allergének:1,6	Házi magyaros vajkrém TK formakenyér En: 879 kJ (210 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,7 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,2 g Só: 0,9 g Allergének:1	Diákcsemege Margarin Jégcsap retek TK formakenyér En: 1598 kJ (382 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,3 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	Kocka sajt Sárgarépa hasáb TK kifli sószegegy En: 974 kJ (233 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 8,0 g Só: 1,3 g Allergének:1,7

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Konyha vezető

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!

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.-szezámmag 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