

Étlap tervezet

2018 5. hét

2018.01.29.-2018.02.04.

Étlap: D+M

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Olasz felvágott Delma margarin TK zsemle En: 1434 kJ (342 kCal) Zsír: 14,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 9,2 g Feh: 9,5 g Só: 1,7 g Allergének:1,6	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	Citromos tea Tojáskrém TK zsemle En: 1190 kJ (284 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,9 g Cukor: 9,1 g Feh: 6,3 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,10	TEJ 1,5 Vaj Fehér formakenyér En: 1530 kJ (365 kCal) Zsír: 15,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Citromos tea Vaniliás túrókrém Fehér formakenyér En: 1207 kJ (288 kCal) Zsír: 4,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,6 g Cukor: 15,5 g Feh: 9,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,7
Ebéd	Bazsalikom csirkeraguleves Búrkifli mákos Búrkifli diós Alma En: 3618 kJ (864 kCal) Zsír: 40,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 93,3 g Cukor: 16,8 g Feh: 27,0 g Só: 0,9 g Allergének:1,7,8,9	Paradicsom leves Panírozott hal-rúd sütőben Párolt rizs Light-tartármártás En: 4106 kJ (981 kCal) Zsír: 35,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 127,0 g Cukor: 24,3 g Feh: 22,3 g Só: 1,3 g Allergének:1,3,4,7,9,10	Csontleves Csiga tészta Sajttal töltött pulykamell Petrezselymes burgonya Ananász befőtt En: 3123 kJ (746 kCal) Zsír: 36,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,4 g Cukor: 10,6 g Feh: 24,0 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,7,9	Zöldborsóleves Savanyú vetreze (sertésből) Tésztaköret(koleszterinmentes) En: 3540 kJ (846 kCal) Zsír: 34,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,8 g Cukor: 6,0 g Feh: 35,7 g Só: 1,7 g Allergének:1,7,9,10	Karalábéleves(tejfölös) Szerpenyős burgonya sertéshússal Csemege uborka TK barnakenyér sószegevény En: 3559 kJ (850 kCal) Zsír: 30,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,0 g Cukor: 1,1 g Feh: 34,5 g Só: 1,8 g Allergének:1,7
Uzsonna	Vajkrém Kaliforniai paprika Félbarna kenyér En: 1025 kJ (245 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,3 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Zalai felvágott Ráma margarin Kígyó uborka TK zsemle En: 1458 kJ (348 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,9 g Só: 2,4 g Allergének:1,6,7	Ráma margarin Burgonyás kenyér Jégcsap retek En: 933 kJ (223 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 26,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,0 g Só: 1,4 g Allergének:1	Kocka sajt TK kifli sószegevény Sárgarépa hasáb 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	Sajtos-rúd En: 638 kJ (152 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 13,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 2,8 g Só: 0,0 g Allergének:1

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.-Rák 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