

# Étlap tervezet

2018 36. hét

2018.09.03.-2018.09.09.

Diák és Munkahelyi Vendéglátó Kft.

1002 Gyöngyösi konyha

Étlap: D+M

Korcsoport: 11-14 éves

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                        | Kedd                                                                                                                                                                                                                                  | Szerda                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök                                                                                                                                                                                                       | Péntek                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <p>Gyümölcsstea<br/>Méz<br/>Ráma margarin<br/>Fehér formakenyér</p> <p>En: 1533 kJ ( 366 kCal) Zsír: 11,1 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,4 g Cukor: 27,1 g<br/>Feh: 4,9 g Só: 1,7 g<br/>Allergének:1</p>        | <p>TEJ 1,5<br/>Csokis gabonagolyó</p> <p>En: 469 kJ ( 112 kCal) Zsír: 3,1 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 13,6 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 7,1 g Só: 0,0 g<br/>Allergének:1,5,6,7,8,11</p>                                                       | <p>Citromos tea<br/>Kenőmájás<br/>Paradicsom<br/>TK formakenyér</p> <p>En: 1395 kJ ( 333 kCal) Zsír: 11,9 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,3 g Cukor: 9,1 g<br/>Feh: 11,9 g Só: 2,0 g<br/>Allergének:1,6,7</p> | <p>Tejeskávé<br/>TK kifli sószegevény</p> <p>En: 1252 kJ ( 299 kCal) Zsír: 5,0 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,8 g Cukor: 7,8 g<br/>Feh: 11,4 g Só: 0,8 g<br/>Allergének:1,7</p>                                    | <p>Citromos tea<br/>Körített túró<br/>Zöldpaprika<br/>TK formakenyér</p> <p>En: 1106 kJ ( 264 kCal) Zsír: 5,8 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,6 g Cukor: 9,1 g<br/>Feh: 8,2 g Só: 0,9 g<br/>Allergének:1,7</p>                             |
| Ebéd    | <p>Palócleves pulykából<br/>Tejbedara kakaós barnacukorra<br/>Alma</p> <p>En: 3413 kJ ( 815 kCal) Zsír: 23,9 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 110,7 g Cukor: 29,7 g<br/>Feh: 29,7 g Só: 0,6 g<br/>Allergének:1,7</p> | <p>Alma leves<br/>Panírozott hal-rúd sütőben<br/>Párolt rizs<br/>Light-tartármártás</p> <p>En: 3861 kJ ( 922 kCal) Zsír: 31,6 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 129,0 g Cukor: 25,0 g<br/>Feh: 21,8 g Só: 0,7 g<br/>Allergének:1,3,4,5,6,7</p> | <p>Kertészleves<br/>Lecsós sertésvirslí<br/>Tarhonya</p> <p>En: 3872 kJ ( 925 kCal) Zsír: 51,9 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,4 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 28,2 g Só: 2,4 g<br/>Allergének:1,3,6,7,9</p>        | <p>Tejfölös gombaleves<br/>Rostonsült csirkemell<br/>Zöldséges Bulgur</p> <p>En: 1877 kJ ( 448 kCal) Zsír: 23,7 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,7 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 32,1 g Só: 1,0 g<br/>Allergének:1,7</p>   | <p>Zellerkrémleves<br/>Leves gyöngy<br/>Szerpenyős burgonya sertéshússa<br/>Kovásszos uborka</p> <p>En: 2934 kJ ( 701 kCal) Zsír: 32,4 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,0 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 28,3 g Só: 2,5 g<br/>Allergének:1,7,9</p> |
| Uzsonna | <p>Kocka sajt<br/>TK kifli sószegevény<br/>Sárgarépa hasáb</p> <p>En: 974 kJ ( 233 kCal) Zsír: 6,1 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,8 g<br/>Feh: 8,0 g Só: 1,3 g<br/>Allergének:1,7</p>              | <p>Baromfipárizsi<br/>Delma multivitamin margarin 40<br/>Zöldpaprika<br/>TK formakenyér</p> <p>En: 1360 kJ ( 325 kCal) Zsír: 16,0 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,1 g<br/>Feh: 9,0 g Só: 1,0 g<br/>Allergének:1,6,7</p>      | <p>Delma multivitamin margarin 40<br/>Vizes zsemle</p> <p>En: 962 kJ ( 230 kCal) Zsír: 8,3 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,9 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 4,7 g Só: 0,9 g<br/>Allergének:1</p>                     | <p>Tavaszi felvágott<br/>Liga Csökk. zsírtart. margarin<br/>Rozskenyér</p> <p>En: 1199 kJ ( 286 kCal) Zsír: 14,3 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,8 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 8,2 g Só: 0,8 g<br/>Allergének:1,6,7</p> | <p>Lekváros bukta</p> <p>En: 1074 kJ ( 257 kCal) Zsír: 4,7 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,2 g Cukor: 4,2 g<br/>Feh: 4,5 g Só: 0,4 g<br/>Allergének:1</p>                                                                                  |

Jó étvágyat kívánunk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet.

Normál,diétás étlap elérhető:imfk.bp13.hu

Konyha vezető

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákóc 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

2018.08.29. 4:39:14