

Étlap tervezet

2017 48. hét

2017.11.27.-2017.12.03.

Diák és Munkahelyi Vendéglátó Kft.

1002 Gyöngyösi konyha

Étlap: D+M

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>TEJ 1,5 Foszlóskalács</p> <p>En: 997 kJ (238 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 2,9 g Feh: 10,4 g Só: 0,3 g Allergének:1,7</p>	<p>Citromos tea Méz Vaj Fehér formakenyér</p> <p>En: 1486 kJ (355 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,2 g Cukor: 21,1 g Feh: 4,9 g Só: 0,9 g Allergének:1,7</p>	<p>Kakaó TK kifli sószegegy</p> <p>En: 1361 kJ (325 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,0 g Cukor: 10,8 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Gyümölcstea Joghurtos Delma Kígyó uborka TK zsemle</p> <p>En: 1322 kJ (316 kCal) Zsír: 0,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,2 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,7</p>	<p>TEJ 1,5 Csokis gabonagolyó</p> <p>En: 469 kJ (112 kCal) Zsír: 3,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 13,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,1 g Só: 0,0 g Allergének:1,5,6,7,8,11</p>
Ebéd	<p>Csontleves Csigá tészta Lencse főzelék Füstölt,főtt comb-tarja</p> <p>En: 2715 kJ (648 kCal) Zsír: 21,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 74,4 g Cukor: 6,0 g Feh: 35,6 g Só: 2,9 g Allergének:1,3,7,9</p>	<p>Gulyásleves sertéshúsból Túrós metélt Alma</p> <p>En: 3174 kJ (758 kCal) Zsír: 26,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 35,7 g Só: 1,0 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Paradicsom leves Rostonsült csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Céklasaláta csökkentett só</p> <p>En: 3263 kJ (779 kCal) Zsír: 24,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,0 g Cukor: 16,0 g Feh: 37,7 g Só: 1,5 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Kertész leves Panírozott halrudak Párolt rizs Light-tartármártás</p> <p>En: 3935 kJ (940 kCal) Zsír: 40,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 115,7 g Cukor: 16,1 g Feh: 22,0 g Só: 5,7 g Allergének:1,3,4,5,6,7</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Bolognai makaróni sertésből Mandarin</p> <p>En: 3683 kJ (880 kCal) Zsír: 32,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 38,2 g Só: 2,0 g Allergének:1,3,7</p>
Uzsonna	<p>Margarin Diákcsemege Jégcsap retek TK zsemle</p> <p>En: 1611 kJ (385 kCal) Zsír: 16,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,3 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7</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>Baromfipárizsi Delma margarin Sárgarépa hasáb Vizes zsemle</p> <p>En: 1334 kJ (319 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,9 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Libazsír Hagymás kenyér Lilahagyma</p> <p>En: 1611 kJ (385 kCal) Zsír: 21,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,8 g Cukor: 0,5 g Feh: 5,9 g Só: 1,0 g Allergének:1</p>	<p>Sajtos perez</p> <p>En: 833 kJ (199 kCal) Zsír: 5,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 3,8 g Feh: 5,5 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.-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