

# Étlap tervezet

2018 39. hét

2018.09.24.-2018.09.30.

Étlap: D+M

Korcsoport: 11-14 éves

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                               | Kedd                                                                                                                                                                                                  | Szerda                                                                                                                                                                                                                                       | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                         | Péntek                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <p>Citromos tea<br/>Vajkrém<br/>TK zsemle</p> <p>En: 1152 kJ ( 275 kCal) Zsír: 8,7 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,4 g Cukor: 9,1 g<br/>Feh: 5,6 g Só: 0,9 g<br/>Allergének:1,7</p>                                     | <p>Kakaó<br/>Foszlóskalács</p> <p>En: 1271 kJ ( 304 kCal) Zsír: 7,7 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 12,8 g<br/>Feh: 12,0 g Só: 0,3 g<br/>Allergének:1,7</p>                                    | <p>Gyümölcsstea<br/>Liga Csökk. zsírtart. margarin<br/>Méz<br/>Fehér formakenyér</p> <p>En: 1478 kJ ( 353 kCal) Zsír: 8,6 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,4 g Cukor: 27,2 g<br/>Feh: 4,8 g Só: 1,0 g<br/>Allergének:1</p>                        | <p>TEJ 1,5<br/>TK kifli sószegevény</p> <p>En: 1087 kJ ( 260 kCal) Zsír: 4,9 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,4 g Cukor: 0,8 g<br/>Feh: 11,2 g Só: 0,8 g<br/>Allergének:1,7</p>                                                        | <p>Gyümölcsstea<br/>Nádudvari snidlinges sajtém<br/>TK formakenyér</p> <p>En: 1165 kJ ( 278 kCal) Zsír: 4,4 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,6 g Cukor: 15,0 g<br/>Feh: 8,9 g Só: 0,9 g<br/>Allergének:1,7</p>                                 |
| Ebéd    | <p>Gulyásleves sertéshúsból<br/>Piskóta kocka<br/>Csoki öntet</p> <p>En: 2958 kJ ( 706 kCal) Zsír: 20,4 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,0 g Cukor: 34,0 g<br/>Feh: 28,5 g Só: 0,9 g<br/>Allergének:1,3,7,9</p>          | <p>Tojásleves<br/>Tavaszirizses- sertéshús<br/>Vitamin saláta</p> <p>En: 2642 kJ ( 631 kCal) Zsír: 24,7 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 71,3 g Cukor: 5,0 g<br/>Feh: 28,3 g Só: 1,0 g<br/>Allergének:1,3</p> | <p>Csontleves<br/>Szárastészta-levesbetét<br/>Zöldbabfőzelék<br/>Csibe fasírt<br/>TK formakenyér</p> <p>En: 3004 kJ ( 717 kCal) Zsír: 26,0 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,1 g Cukor: 0,1 g<br/>Feh: 29,9 g Só: 2,2 g<br/>Allergének:1,3,7,9</p> | <p>Karfiollesves<br/>Tonhalas-paradicsomos tészta<br/>Körte</p> <p>En: 3460 kJ ( 826 kCal) Zsír: 35,7 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,9 g Cukor: 0,5 g<br/>Feh: 37,1 g Só: 1,1 g<br/>Allergének:1,4,7,9,12</p>                        | <p>Tejfölös gombaleves<br/>Debreceni sertéstokány<br/>Petrezselymes burgonya<br/>Csemege uborka</p> <p>En: 2943 kJ ( 703 kCal) Zsír: 32,5 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 62,8 g Cukor: 1,0 g<br/>Feh: 30,6 g Só: 2,1 g<br/>Allergének:1,6,7</p> |
| Uzsonna | <p>Csirkemell sonka<br/>Ráma margarin<br/>Burgonyás kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p>En: 1078 kJ ( 257 kCal) Zsír: 11,4 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,1 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 9,6 g Só: 1,5 g<br/>Allergének:1,6,7</p> | <p>Kocka sajt<br/>TK zsemle<br/>Sárgarépa hasáb</p> <p>En: 969 kJ ( 231 kCal) Zsír: 4,8 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,3 g Cukor: 0,1 g<br/>Feh: 8,4 g Só: 1,4 g<br/>Allergének:1,7</p>                  | <p>Joghurtos Delma<br/>TK zsemle<br/>Kígyó uborka</p> <p>En: 1061 kJ ( 253 kCal) Zsír: 0,8 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,1 g<br/>Feh: 5,5 g Só: 0,9 g<br/>Allergének:1,7</p>                                                      | <p>Liga Csökk. zsírtart. margarin<br/>Sertéspárizsi<br/>Kukoricás kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p>En: 1203 kJ ( 287 kCal) Zsír: 12,5 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,4 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 7,4 g Só: 1,4 g<br/>Allergének:1,6,7</p> | <p>Csokis croissant</p> <p>En: 1146 kJ ( 274 kCal) Zsír: 12,2 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 5,3 g<br/>Feh: 4,1 g Só: 0,4 g<br/>Allergének:1,7</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.-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

2018.09.18. 13:53:15