

## Étlap tervezet

2018 51. hét

2018.12.17.-2018.12.23.

Étlap: D+M

Korcsoport: 11-14 éves

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                                                                  | Kedd                                                                                                                                                                                                                                        | Szerda                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>TEJ 1,5</b><br><b>Sajtos kifli sószegevény</b><br><br>En: 1261 kJ ( 301 kCal) Zsír: 7,0 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 0,8 g<br>Feh: 14,1 g Só: 0,0 g<br>Allergének:1,7                                                                      | <b>Gyümölcsstea</b><br><b>Tejszínes sajtkrém</b><br><b>Fehér formakenyér</b><br><br>En: 1256 kJ ( 300 kCal) Zsír: 8,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,1 g Cukor: 15,0 g<br>Feh: 5,6 g Só: 1,3 g<br>Allergének:1,7                                | <b>Kakaó</b><br><b>Foszlóskalács</b><br><br>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                                             | <b>Gyümölcsstea</b><br><b>Mogyorókrém</b><br><b>Fehér formakenyér</b><br><br>En: 1377 kJ ( 329 kCal) Zsír: 6,8 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,5 g Cukor: 24,6 g<br>Feh: 6,1 g Só: 0,9 g<br>Allergének:1,5,6,7,8                                                 | <b>Citromos tea</b><br><b>Vaj</b><br><b>Áfonya lekvár</b><br><b>TK formakenyér</b><br><br>En: 1479 kJ ( 353 kCal) Zsír: 12,8 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,1 g Cukor: 18,7 g<br>Feh: 5,1 g Só: 0,9 g<br>Allergének:1,7                                       |
| Ébéd    | <b>Lebbencsleves</b><br><b>Sárgaborsó főzelék</b><br><b>Sült kolbász ( Debreceni)</b><br><b>Szezonális gyümölcs</b><br><br>En: 3056 kJ ( 730 kCal) Zsír: 32,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 72,1 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 34,3 g Só: 2,8 g<br>Allergének:1,3,6 | <b>Kertészleves</b><br><b>Milánóimakaróni durumtésztabó</b><br><br>En: 2884 kJ ( 689 kCal) Zsír: 25,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,7 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 36,5 g Só: 1,9 g<br>Allergének:1,7,9                                              | <b>Daragaluska-leves</b><br><b>Székelykáposzta</b><br><b>TK formakenyér</b><br><br>En: 2928 kJ ( 699 kCal) Zsír: 33,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,4 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 28,8 g Só: 3,2 g<br>Allergének:1,3,7,9  | <b>Fokhagymakrémleves</b><br><b>Leves gyöngy</b><br><b>Bugaci aprópecsenye</b><br><b>Bulgur</b><br><b>Szaloncukor</b><br><br>En: 4041 kJ ( 965 kCal) Zsír: 42,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 106,8 g Cukor: 5,7 g<br>Feh: 37,6 g Só: 1,7 g<br>Allergének:1,6,7,8 | <b>Csontleves</b><br><b>Szárastészta-levesbetét</b><br><b>Burgonyafőzelék</b><br><b>Csirkemell dinó sütőben</b><br><br>En: 2446 kJ ( 584 kCal) Zsír: 25,3 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 67,5 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 18,4 g Só: 2,1 g<br>Allergének:1,3,6,7,9,10 |
| Uzsonna | <b>Csirkemell sonka</b><br><b>Ráma margarin</b><br><b>TK zsemle</b><br><b>Kígyó uborka</b><br><br>En: 1235 kJ ( 295 kCal) Zsír: 11,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,7 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 11,0 g Só: 1,7 g<br>Allergének:1,6,7                          | <b>Olasz felvágott</b><br><b>Liga Csökk. zsírtart. margarin</b><br><b>TK zsemle</b><br><b>Jégcsap retek</b><br><br>En: 1432 kJ ( 342 kCal) Zsír: 16,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,3 g Cukor: 0,2 g<br>Feh: 9,9 g Só: 1,8 g<br>Allergének:1,6 | <b>Sertéshúsos pecsenye zsír</b><br><b>Fehér formakenyér</b><br><b>Kígyó uborka</b><br><br>En: 1222 kJ ( 292 kCal) Zsír: 12,1 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 9,7 g Só: 1,9 g<br>Allergének:1 | <b>Baromfipárizsi</b><br><b>Liga Csökk. zsírtart. margarin</b><br><b>TK zsemle</b><br><b>Sárgarépa hasáb</b><br><br>En: 1467 kJ ( 350 kCal) Zsír: 16,1 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,6 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 9,1 g Só: 1,0 g<br>Allergének:1,6,7              | <b>Búrkifli diós</b><br><br>En: 1395 kJ ( 333 kCal) Zsír: 16,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,9 g Cukor: 8,7 g<br>Feh: 5,5 g Só: 0,4 g<br>Allergének:1,8                                                                                                      |

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!  
Normál ,diétás étlap elérhető: [imfk.bp13.hu](mailto:imfk.bp13.hu)  
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk!

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