

# Étlap

2018 17. hét

2018.04.23.-2018.04.29.

Zóna Vendéglátó Kft.

6005 Dunakeszi MTH Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea öszibarck Gépsonka Delma light margarin 20% Félbarna kenyér Paradicsom En: 1229 kJ ( 294 kCal) Zsír: 6,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,4 g Cukor: 6,9 g Feh: 10,2 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7	Tea almás fahéjas Főtt tojás kísétkézés Delma light margarin 20% Magvas kenyér En: 1301 kJ ( 311 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,4 g Cukor: 6,1 g Feh: 10,8 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,11	Tej 1,5 % Kakaós csiga kísétk. En: 1462 kJ ( 349 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,3 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,6,7	Tej 1,5 % Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Újhagyma En: 1726 kJ ( 412 kCal) Zsír: 13,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,5 g Só: 2,2 g Allergének:1,7	Tea csipkebogyó Delma light margarin 20% Gyümölcsíz Félbarna kenyér En: 1146 kJ ( 274 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 6,1 g Feh: 5,4 g Só: 1,1 g Allergének:1
Ebéd	Hüsgombóclevés sertés Piskóta kocka Csoki öntet En: 3370 kJ ( 805 kCal) Zsír: 21,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 120,7 g Cukor: 17,6 g Feh: 28,3 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,7,9	Újburgonya leves Zöldbabfőzelék Lecsős csirkeragu Félbarna kenyér En: 3039 kJ ( 726 kCal) Zsír: 19,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,6 g Cukor: 4,1 g Feh: 40,1 g Só: 2,2 g Allergének:1,7,9	Reszelt tésztaleves Székelykáposzta Félbarna kenyér En: 2280 kJ ( 545 kCal) Zsír: 19,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 62,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,8 g Só: 3,2 g Allergének:1,3,7,9	Fahéjas almaleves (k) Párolt rizs Sajttal töltött csirkegolyó Csemege uborka En: 3567 kJ ( 852 kCal) Zsír: 29,9 g T.Zsír: 3,4 g Szh: 124,2 g Cukor: 19,8 g Feh: 19,0 g Só: 1,8 g Allergének:1,3,6,7,9,10,11	Brokkoli krémleves Zsemlekocka Tarhonyás sertéspörölt Vegyes vágott savanyúság En: 2574 kJ ( 615 kCal) Zsír: 24,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 63,9 g Cukor: 0,6 g Feh: 32,2 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,6,7,9
Uzsonna	Kockasajt Teljeskiőrlésű zsemle En: 1246 kJ ( 298 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,1 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7	Sajtkrém natur Teljeskiőrlésű zsemle Hónapos retek En: 1237 kJ ( 295 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,8 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7	Korpás pogácsa Alma En: 921 kJ ( 220 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,9 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,6,7	Trappista sajt 40% Delma light margarin 20% Magvas kenyér En: 1540 kJ ( 368 kCal) Zsír: 19,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 18,1 g Só: 1,4 g Allergének:1,7,11	Joghurt gyümölcsös kísétkézés Teljeskiőrlésű kifli En: 1174 kJ ( 280 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7

Jó étvágyat kívánunk!

\_\_\_Dietetikus,étlapkészítő:Rácz Mónika,Szakács:Nagy Istvánné\_\_\_

Konyha vezető.Smálné Hajdu Erzsébet

Telefonszám:0627 543 355

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

2018.04.17. 11:50:15