

Étlap

2018 24. hét

2018.06.11.-2018.06.17.

Zóna Vendéglátó Kft.

6005 Dunakeszi MTH Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 1,5 % Kenőmájás Teljeskiőrlésű zsemle TV paprika En: 1662 kJ (397 kCal) Zsír: 12,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,0 g Só: 2,1 g Allergének:1,6,7	Tea eper tejszínes Trappista sajt 40% Delma light margarin 20% Teljeskiőrlésű zsemle En: 1514 kJ (362 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,4 g Cukor: 6,1 g Feh: 15,9 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Tea csipkebogyó Gyümölcsös krémtúró Félbarna kenyér En: 1039 kJ (248 kCal) Zsír: 1,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,4 g Cukor: 7,5 g Feh: 8,8 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	Joghurt gyümölcsös kísétkelés Kifli En: 987 kJ (236 kCal) Zsír: 3,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,6,7	Tej 1,5 % Gabonagolyó En: 1119 kJ (267 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,1 g Só: 0,3 g Allergének:1,7
Ebéd	Palócleves sertéshússal Tejbedara Kakaós szórát En: 2444 kJ (584 kCal) Zsír: 14,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,7 g Cukor: 24,4 g Feh: 28,1 g Só: 0,7 g Allergének:1,7,9	Húsleves cérnamellettel Főtt burgonya 1/2 adag Sóskamártás Főtt tojás Félbarna kenyér En: 2643 kJ (631 kCal) Zsír: 14,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 95,2 g Cukor: 9,0 g Feh: 27,6 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,7,9,12	Gombaleves vajos galuskával Párolt rizs Panírozott halrúd Tartár mártás En: 2988 kJ (714 kCal) Zsír: 21,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 23,3 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,4,7,9,10	Brokkoli krémleves Pirított magvak Serpényös burgonya baromfi vir Félbarna kenyér Csemege uborka En: 3250 kJ (776 kCal) Zsír: 28,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,7 g Cukor: 0,6 g Feh: 32,1 g Só: 3,9 g Allergének:1,6,7,9,11,12	Paradicsomleves betűtésztával Szarvacskas tészta Csirkefalatok sajtmártással En: 3505 kJ (837 kCal) Zsír: 23,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,9 g Cukor: 14,5 g Feh: 50,7 g Só: 2,9 g Allergének:1,3,7,9
Uzsonna	Sajtos rúd a. (kisé.) Alma En: 1424 kJ (340 kCal) Zsír: 20,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,0 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	Diákcsemege Delma light margarin 20% Magvas kenyér Kígyóuborka En: 1403 kJ (335 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,3 g Só: 1,5 g Allergének:1,11	Delma light margarin 20% Teljeskiőrlésű zsemle Paradicsom En: 913 kJ (218 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,8 g Só: 1,0 g Allergének:1,6	Tavaszi felvágott Delma light margarin 20% Teljeskiőrlésű zsemle Kígyóuborka En: 1129 kJ (270 kCal) Zsír: 9,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,9 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	Kockasajt Teljeskiőrlésű zsemle TV paprika En: 1271 kJ (304 kCal) Zsír: 10,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 2,0 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.-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

2018.06.06. 14:05:47