

Étlap

2018 7. hét

2018.02.12.-2018.02.18.

Zóna Vendéglátó Kft.

6005 Dunakeszi MTH Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--|---|---|--|--|
| Tízórai | Tej 1,5 % Vajkrém natur Félbarna kenyér En: 1756 kJ (419 kCal) Zsír: 16,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 14,5 g Só: 1,8 g Allergének:1,7 | Tea vadcseresznye Zalai felvágott Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka En: 1244 kJ (297 kCal) Zsír: 7,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,7 g Cukor: 6,1 g Feh: 10,3 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7 | Tej 1,5 % Tonhalkrém Félbarna kenyér En: 1588 kJ (379 kCal) Zsír: 9,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,2 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,4,7,10 | Kakaó házi Zabpelyhely tk. péksütemény En: 1259 kJ (301 kCal) Zsír: 8,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,7 g Cukor: 2,1 g Feh: 14,1 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,5,6,7,8 | Tea zöld friss citrom Medvehagymás túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér En: 1035 kJ (247 kCal) Zsír: 2,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 6,1 g Feh: 10,5 g Só: 1,1 g Allergének:1,7 |
| Ebéd | Csokonaileves sertéshússal Aranygaluska Vanília öntet Félbarna kenyér Mandarin En: 3705 kJ (885 kCal) Zsír: 21,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 139,4 g Cukor: 9,4 g Feh: 30,8 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,7,8,9,10,12 | Reszelt tésztalesves Zöldborsófőzelék Pulykapörkölt Félbarna kenyér En: 3461 kJ (827 kCal) Zsír: 25,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,8 g Cukor: 13,0 g Feh: 43,3 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,7,9 | Brokkoli krémleves Pirított napraforgó Rántott csirkemell Párolt rizs Csemege uborka En: 3504 kJ (837 kCal) Zsír: 32,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,1 g Cukor: 2,4 g Feh: 40,6 g Só: 1,1 g Allergének:1,3,7,9 | Magyaros zellerleves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér En: 3272 kJ (781 kCal) Zsír: 20,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 110,5 g Cukor: 1,1 g Feh: 35,3 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,7,9,12 | Zöldségleves Milánói makaróni En: 2695 kJ (644 kCal) Zsír: 20,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,3 g Cukor: 4,9 g Feh: 32,1 g Só: 2,8 g Allergének:1,3,6,7,9 |
| Uzsonna | Sertés párizsi Delma light margarin 20% Teljeskiőrlésű zsemle TV paprika En: 1177 kJ (281 kCal) Zsír: 10,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,4 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7 | Sajtkrém natur Félbarna kenyér TV paprika En: 1267 kJ (303 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,7 g Só: 1,5 g Allergének:1,7 | Trappista sajt 40% Delma light margarin 20% Teljeskiőrlésű zsemle Mandarin En: 1532 kJ (366 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 16,4 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7 | Főtt tojás karika Delma light margarin 20% Teljeskiőrlésű zsemle TV paprika En: 990 kJ (236 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,4 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,6 | Teljes kiőrlésű fahéjas keksz Mandarin En: 656 kJ (157 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 22,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 2,0 g Só: 0,0 g Allergének:1 |

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.-szezámag 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

2018.02.08. 12:18:31