

Étlap

2017 26. hét

2017.06.26.-2017.07.02.

Zóna Vendéglátó Kft.

6005 Dunakeszi MTH Étterem

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdeigyümölcs tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér En: 1171 kJ (280 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,6 g Só: 1,9 g Allergének:1	Tea őszibarck Főtt tojás kísétkezés Delma light margarin 20% Teljeskiőrlésű zsemle En: 1154 kJ (276 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,6 g Cukor: 6,1 g Feh: 8,5 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,6	Tea csipkebogyó Sajtkrém natur Félbarna kenyér En: 1236 kJ (295 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,3 g Cukor: 6,1 g Feh: 8,3 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Tejeskávé Kalács En: 724 kJ (173 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,8 g Cukor: 11,3 g Feh: 8,5 g Só: 0,3 g Allergének:7	Tej 1,5 % Zalai felvágott Delma light margarin 20% Teljeskiőrlésű zsemle En: 1580 kJ (377 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 18,0 g Só: 1,9 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Lencsegulyás leves Tejbedara Kakaós szórat Félbarna kenyér ebédre En: 3049 kJ (728 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 116,3 g Cukor: 24,4 g Feh: 36,9 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,7,9	Francia hagymaleves p.zsemleko Pulykahúsos zöldbabos egytál Félbarna kenyér ebédre En: 2367 kJ (565 kCal) Zsír: 15,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,8 g Cukor: 1,2 g Feh: 28,6 g Só: 2,1 g Allergének:1,6,7,9	Zöldborsóleves vajas galuskáva Szarvacska tészta főtt Halpaprikás En: 2744 kJ (655 kCal) Zsír: 14,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 93,0 g Cukor: 4,2 g Feh: 38,4 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,4,7,9	Karfiol leves/magyaros/ Vajas burgonya Óvári sertésszelet Vegyes vágott savanyúság En: 2734 kJ (653 kCal) Zsír: 26,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,1 g Cukor: 0,2 g Feh: 36,2 g Só: 1,8 g Allergének:1,3,6,7	Orjaleves finommetélttel Töltött káposzta Félbarna kenyér ebédre En: 2164 kJ (517 kCal) Zsír: 17,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 57,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 30,1 g Só: 2,8 g Allergének:1,3,7,9
Uzsonna	Vajkrém natur Félbarna kenyér Kígyóuborka En: 1266 kJ (302 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,3 g Só: 1,5 g Allergének:1,7	Szezámagkrém Hosszú zsemle TV paprika En: 1536 kJ (367 kCal) Zsír: 18,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,2 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7,11	Párizsis szendvics uborkával t En: 1202 kJ (287 kCal) Zsír: 9,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,7 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	Delma light margarin 20% Teljes kiőrlésű kenyér Görögdinnye En: 1008 kJ (241 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,3 g Só: 1,1 g Allergének:1	Kakaós csiga kísétk. Alma En: 1047 kJ (250 kCal) Zsír: 2,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,0 g Só: 0,4 g Allergének:1,3,6,7

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.-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

2017.06.23. 8:39:29