

Étlap

2017 41. hét

2017.10.09.-2017.10.15.

Hungast Vital Kft.

5116 Dunkakeszi Radnóti Miklós Gimnázium

Étlap: 3x-i étkezés ált.iskola 'B' menü

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gépsonka Delma light margarin 20% TV paprika Teljes kiörlésű kenyér Tea vadmálna En: 1317 kJ (315 kCal) Zsír: 7,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,2 g Cukor: 7,1 g Feh: 12,7 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7	Kakaó házi Fonott kalács Delma light margarin 20% En: 1480 kJ (353 kCal) Zsír: 9,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,6 g Cukor: 2,1 g Feh: 15,7 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	Császár zsemle Jégcsapretek Tej 1,5 % Delma light margarin 20% En: 1382 kJ (330 kCal) Zsír: 10,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,8 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Zöldfűszeres túrókrém Félbarna kenyér Tej 1,5 % En: 1517 kJ (362 kCal) Zsír: 8,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 18,9 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Csirkemell sonka Delma light margarin 20% Félbarna kenyér TV paprika Tea vadmálna En: 1223 kJ (292 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,7 g Cukor: 6,1 g Feh: 13,2 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Gulyásleves sertéshússal Félbarna kenyér Diós-dejós metélt Alma En: 4116 kJ (983 kCal) Zsír: 25,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 151,4 g Cukor: 23,5 g Feh: 35,6 g Só: 4,3 g Allergének:1,3,8,9	Lebbencs leves Zöldborsófőzelék Főtt tojás Teljes kiörlésű kenyér En: 3196 kJ (763 kCal) Zsír: 19,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 114,7 g Cukor: 13,0 g Feh: 32,0 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,7,9	Zöldséges árpagyöngyleves Panírozott halrúd Karottás rizs Céklasaláta En: 2517 kJ (601 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,9 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,4,9	Gyümölcskrémleves őszi Sült csirkemell Barnamártás Vajas burgonya Csalamádé(házi) En: 3219 kJ (769 kCal) Zsír: 10,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 129,4 g Cukor: 25,5 g Feh: 37,7 g Só: 6,0 g Allergének:1,7,8,9	Zöldbableves Argentín sertés tokány Párolt rizs En: 2675 kJ (639 kCal) Zsír: 20,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 28,6 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,9
Uzsonna	Danon jogh.gyüm. 110 g-os 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	Sajtkrém natur Zsemle Kígyóborka En: 1051 kJ (251 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,3 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Tojáskrém Teljes kiörlésű kenyér Paradicsom En: 1037 kJ (248 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,7 g Cukor: 0,3 g Feh: 8,8 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,10	Baromfi párizsi Delma light margarin 20% Pritaminpaprika Teljes kiörlésű kenyér En: 1317 kJ (315 kCal) Zsír: 11,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,3 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Alma Sajtos rúd a. (kisétkezéshez) 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

Jó étvágyat kívánunk!

Dietetikus,étlapkészítő:Rác Mónika,Főszakács:Popovics Sándorné

Konyha vezető:Hegedűsné Selmeczi Tünde

Telefonszám:0670 442 30 76

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

2017.09.20. 14:10:47