

# Étlap tervezet

2017 14. hét

2017. 04. 03.-2017. 04. 09.

Bakony Gaszt Zrt.

4011 Fekete Gyémánt Étterem

Étlap: Iskola egészsnapos

Korcsoport: 7-10 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea* 11 Sonka 11 Ráma 11 Félbarna kenyér 11. Zöldpaprika 11 En: 1587 kJ ( 379 kCal) Zsír: 21,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,6 g Cukor: 9,0 g Feh: 6,2 g Só: 1,0 g Allergének:1,7	Tej 11 Kakaós csiga kész 11 En: 1147 kJ ( 274 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,6 g Cukor: 7,5 g Feh: 14,0 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7	Gyümölcs tea* 11 Trappista sajt 11 Ráma 11 Teljes kiőrlésű kenyér 1 Paprika 11 En: 2123 kJ ( 507 kCal) Zsír: 30,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,5 g Cukor: 9,0 g Feh: 15,0 g Só: 1,8 g Allergének:1,7	Tej 11 Barack lekvár* 11 Fonott kalács 11. En: 1657 kJ ( 396 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 68,2 g Cukor: 20,5 g Feh: 16,0 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7	Gyümölcs tea* 11 Alpesi szalámi 11 Delma margarin 11. Teljes kiőrlésű kenyér 1 Paradicsom 11 En: 1829 kJ ( 437 kCal) Zsír: 23,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,0 g Cukor: 9,0 g Feh: 12,1 g Só: 2,3 g Allergének:1
<b>Ebéd</b>	Zöldség leves (levesbetéttel) Sárgaborsó főzelék* 11. Sertéspörkölt 11. Müzli szelet 33g 11. Félbarna kenyér -4- -6- En: 4019 kJ ( 960 kCal) Zsír: 38,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,2 g Cukor: 8,6 g Feh: 37,4 g Só: 2,5 g Allergének:1,3,9	Karfiol leves 11. Gyrostál 11. En: 2400 kJ ( 573 kCal) Zsír: 17,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,2 g Cukor: 0,5 g Feh: 31,4 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,7,9	Gulyás leves Dejós metélt 11 Alma 11 En: 3579 kJ ( 855 kCal) Zsír: 25,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 122,5 g Cukor: 21,5 g Feh: 27,4 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,9	Zöldborsó leves 11 Rántott sertésborda 11. Gombás rizs 11 Káposzta saláta 11. En: 4599 kJ ( 1098 kCal) Zsír: 38,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 144,3 g Cukor: 16,1 g Feh: 35,9 g Só: 3,5 g Allergének:1,3,7,9	Burgonya leves 11. Temesvári aprópecsenye 11 Orsó tészta 11. Mandarin 11 En: 3975 kJ ( 950 kCal) Zsír: 41,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,4 g Cukor: 0,5 g Feh: 31,8 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,7,9
<b>Uzsonna</b>	Kocka sajt kalciumos 11 Kifli 11 Alma 11 En: 898 kJ ( 215 kCal) Zsír: 3,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,5 g Cukor: 0,9 g Feh: 6,2 g Só: 0,5 g Allergének:1,7	Padlizsánkrém 11. Teljes kiőrlésű kenyér 1 Saláta 11. En: 898 kJ ( 215 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,5 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,12	Zalai felvágott 11. Ráma 11 Zsemle 11. En: 1749 kJ ( 418 kCal) Zsír: 27,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,8 g Só: 1,7 g Allergének:1,7	Csirkemell sonka 11 Ráma 11 Teljes kiőrlésű kenyér 1 Uborka 11 En: 1628 kJ ( 389 kCal) Zsír: 21,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,9 g Só: 1,7 g Allergének:1,7	Kefir 140g 11. Kifli 11 En: 947 kJ ( 226 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,2 g Só: 0,4 g Allergének:1,7

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk! Az ételallergiákra érzékenyeknek az alap étrendtől eltérő, diétájuknak megfelelő alapanyagokkal történik az ételkészítés.

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