



Hungast Vital Kft.  
5116 Dunkakeszi Radnóti Miklós Gimnázium

**Étlap**  
2018 15. hét  
2018.04.09.-2018.04.15.

Étlap: 3x-i étkezés ált.iskola 'B' menü  
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Pulyka sonka Delma light margarin 20% Hosszú zsemle Tea zöld friss citrom</p> <p>En: 1152 kJ ( 275 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 6,4 g Feh: 11,5 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Főtt tojás Teljeskiörlesű kifli Delma light margarin 20% Tea</p> <p>En: 1317 kJ ( 315 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,8 g Cukor: 9,0 g Feh: 10,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,3,6,7</p>	<p>Méz + vaj Foszlós kalács Tej 1,5 %</p> <p>En: 1978 kJ ( 473 kCal) Zsír: 21,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 58,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,9 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,6,7</p>	<p>Marha párizsi Delma light margarin 20% Teljes kiörlesű kenyér Kigyóuborka Tea vadcsereznye</p> <p>En: 1431 kJ ( 342 kCal) Zsír: 12,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,6 g Cukor: 6,1 g Feh: 11,3 g Só: 3,2 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Delma light margarin 20% Teljes kiörlesű kenyér Újhagyma Tea feketeribizli</p> <p>En: 1122 kJ ( 268 kCal) Zsír: 5,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,1 g Cukor: 6,1 g Feh: 6,6 g Só: 1,1 g Allergének:1</p>
Ebéd	<p>Bakonyi sertésraguleves Teljes kiörlesű kenyér Darás metélt eperlekvárral</p> <p>En: 3600 kJ ( 860 kCal) Zsír: 19,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 134,6 g Cukor: 9,1 g Feh: 35,2 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,7,9,12</p>	<p>Csontleves Vagdalt Félbarna kenyér Paradicsomos káposzta</p> <p>En: 3302 kJ ( 789 kCal) Zsír: 24,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,6 g Cukor: 8,1 g Feh: 35,5 g Só: 2,5 g Allergének:1,3,6,9</p>	<p>Reszelt tésztaleves Serpényös burgonya baromfi vir Csemege uborka</p> <p>En: 1944 kJ ( 464 kCal) Zsír: 14,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,9 g Só: 2,9 g Allergének:1,3,9,12</p>	<p>Rizsleves Füstölt főtt tarja Fejtett babfőzelék Félbarna kenyér</p> <p>En: 3431 kJ ( 820 kCal) Zsír: 17,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 122,6 g Cukor: 2,6 g Feh: 38,6 g Só: 3,5 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Tojásleves Rántott halfilé Párolt rizs Tartár mártás</p> <p>En: 3005 kJ ( 718 kCal) Zsír: 30,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 80,2 g Cukor: 2,3 g Feh: 30,2 g Só: 0,8 g Allergének:1,3,4,7,9,10</p>
Uzsonna	<p>Vajkrém magyaros Rozsos kenyér Póréhagyma</p> <p>En: 1098 kJ ( 262 kCal) Zsír: 7,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,2 g Cukor: 3,8 g Feh: 6,6 g Só: 1,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Sajtkrém natur Félbarna kenyér Hónapos retek</p> <p>En: 1152 kJ ( 275 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,9 g Só: 1,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Edámi sajt 40% Delma light margarin 20% Teljes kiörlesű kenyér TV paprika</p> <p>En: 1480 kJ ( 354 kCal) Zsír: 14,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 17,0 g Só: 1,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Gyümölcsös krémtúró Kifli</p> <p>En: 667 kJ ( 159 kCal) Zsír: 1,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,8 g Cukor: 1,4 g Feh: 7,6 g Só: 0,7 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Pizzás tekercs Alma</p> <p>En: 855 kJ ( 204 kCal) Zsír: 12,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 20,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 3,4 g Só: 0,4 g Allergének:1,3,6,7</p>

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