



KINDER F és K Vendéglátó Kft.  
2000 Bemutató példány

**Étlap tervezet**  
2017 41. hét  
2017.10.09.-2017.10.15.

Étlap: D+M  
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Sajtos percc  En: 990 kJ ( 237 kCal) Zsír: 5,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,2 g Cukor: 12,8 g Feh: 5,7 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	Trópusi gyümölcsstea Olasz felvágott Delma margarin TK zsemle  En: 1613 kJ ( 385 kCal) Zsír: 14,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,2 g Cukor: 20,2 g Feh: 9,3 g Só: 1,7 g Allergének:1,6	Kakaó TK kifli sószegevény  En: 1361 kJ ( 325 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,0 g Cukor: 10,8 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,6	Gyümölcsstea Kenőmájás Félbarna kenyér Paradicsom  En: 1477 kJ ( 353 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,1 g Cukor: 15,0 g Feh: 11,3 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7	TEJ 1,5 Kakaós ízű ropogós gabonapehely  En: 1221 kJ ( 292 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,6 g Cukor: 15,2 g Feh: 10,7 g Só: 0,3 g Allergének:1,6,7,8,11
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves Mákos metélt Alma  En: 3660 kJ ( 874 kCal) Zsír: 29,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 115,4 g Cukor: 20,0 g Feh: 33,4 g Só: 1,4 g Allergének:1,3,5,7,8,11	Zöldbableves (tejfölös) Grillfűszeres csirkemellfilé Zöldséges rizs Csemege uborka  En: 3200 kJ ( 764 kCal) Zsír: 27,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,0 g Cukor: 1,0 g Feh: 34,7 g Só: 1,9 g Allergének:1,7,9,10	Csontleves Szárzészta-levesbetét Paradicsomos káposzta Sertés húsgolyók TK formakenyér  En: 2986 kJ ( 713 kCal) Zsír: 19,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 25,1 g Só: 3,4 g Allergének:1,3,6,7,9,12	Zöldborsóleves Vadas pulykatokány Tésztaköret(koleszterinmentes) Körte  En: 3614 kJ ( 863 kCal) Zsír: 29,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,3 g Cukor: 7,0 g Feh: 37,1 g Só: 1,3 g Allergének:1,7,9,10	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Kacsamájás aprópecsenye Főtt burgonya Vegyesvágott savanyú  En: 3211 kJ ( 767 kCal) Zsír: 30,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 80,7 g Cukor: 5,0 g Feh: 31,9 g Só: 2,3 g Allergének:1,7,9
Uzsonna	Diákcsemege Liga Csökk. zsirtart. margarin TK formakenyér Zöldpaprika  En: 1553 kJ ( 371 kCal) Zsír: 19,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,3 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	Főtt kemény tojás 1/2 Vaj Fehér formakenyér Kígyó uborka  En: 1286 kJ ( 307 kCal) Zsír: 13,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,3 g Só: 0,9 g Allergének:1,3,7	Joghurtos Delma Félbarna kenyér Zöldpaprika  En: 1043 kJ ( 249 kCal) Zsír: 0,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,0 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Gyümölcsös joghurt 125g TK kifli sószegevény  En: 1161 kJ ( 277 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,9 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Pizzás csiga / Pék  En: 1097 kJ ( 262 kCal) Zsír: 12,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,3 g Cukor: 2,7 g Feh: 4,1 g Só: 0,4 g Allergének:1

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Konyha vezető  
Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!

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