

# Étlap tervezet

2017 42. hét

2017.10.16.-2017.10.22.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Kocka sajt Kifli  En: 1223 kJ ( 292 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,1 g Cukor: 20,8 g Feh: 7,3 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Tejeskávé Briós  En: 1294 kJ ( 309 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,0 g Cukor: 14,3 g Feh: 10,6 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7	TEJ 2,8 Foszlós kalács  En: 718 kJ ( 172 kCal) Zsír: 1,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,6 g Só: 0,0 g	Tea Mogyorókrém Zsemle  En: 1220 kJ ( 291 kCal) Zsír: 6,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,2 g Cukor: 18,6 g Feh: 6,5 g Só: 0,8 g Allergének:1,5,6,7,8	Meggyes joghurt Kifli  En: 1397 kJ ( 334 kCal) Zsír: 8,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,5 g Cukor: 10,2 g Feh: 10,7 g Só: 1,3 g Allergének:1,7
Ebéd	Palóc leves Almás gombóc  En: 5284 kJ ( 1262 kCal) Zsír: 50,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 150,5 g Cukor: 25,0 g Feh: 49,7 g Só: 13,5 g Allergének:1,3,7	Zöldségleves Paradicsomos káposzta Sertéssült Nápolyi  En: 3220 kJ ( 769 kCal) Zsír: 35,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,8 g Cukor: 20,0 g Feh: 29,8 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9	Savanyu tojásleves* Szerb rizseshús Céklasaláta  En: 3977 kJ ( 950 kCal) Zsír: 35,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 124,1 g Cukor: 27,8 g Feh: 30,9 g Só: 13,6 g Allergének:1,3	Magyaros karfiollevés Gyros csirke Főtt burgonya Zöldfűszeres joghurtos saláta  En: 1950 kJ ( 466 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 32,9 g Só: 3,8 g Allergének:1,7,10	Csontleves Csiga tészta Zöldborsó főzelék* Bélszín roló Banán  En: 4827 kJ ( 1153 kCal) Zsír: 52,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 136,5 g Cukor: 20,0 g Feh: 31,7 g Só: 3,8 g Allergének:1,3,6,7,9
Uzsonna	Csirkemell sonka Margarin Paradicsom Rozskenyér  En: 1208 kJ ( 289 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,2 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Húsos pecsenyészir Pritamin paprika Félbarna kenyér  En: 1794 kJ ( 429 kCal) Zsír: 25,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,7 g Só: 2,0 g Allergének:1	Medvehagymás túrókrém Kukoricás kenyér  En: 256 kJ ( 61 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 1,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,6 g Só: 2,5 g Allergének:1	Kópé felvágott Margarin Zöldpaprika Félbarna kenyér  En: 1376 kJ ( 329 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,8 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Pizzás csiga  En: 575 kJ ( 137 kCal) Zsír: 0,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,5 g Só: 0,0 g

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