

# Étlap tervezet

2018.12. hét

2018.03.19.-2018.03.25.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

|         | Hétfő  | Kedd  | Szerda  | Csütörtök   | Péntek   |
|---------|--|---|---|---|--|
| Tízórai | Citromos tea<br>Kenőmájas<br>TK zsemle<br><br>En: 1297 kJ ( 310 kCal) Zsír: 11,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,0 g Cukor: 9,0 g<br>Feh: 11,0 g Só: 1,9 g<br>Allergének:1,6,7  | Karamellás tej<br>Foszlóskalács<br><br>En: 1209 kJ ( 289 kCal) Zsír: 6,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,5 g Cukor: 11,8 g<br>Feh: 11,4 g Só: 0,3 g<br>Allergének:1,7                          | Gyümölcsös yoghurt 125g<br>TK kifli sószegegy<br><br>En: 1161 kJ ( 277 kCal) Zsír: 3,3 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g<br>Feh: 7,9 g Só: 0,8 g<br>Allergének:1,7                      | Gyümölcstea<br>Méz<br>Liga Csökk. zsírtart. margarin<br>Félbarna kenyér<br><br>En: 1452 kJ ( 347 kCal) Zsír: 8,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,2 g Cukor: 27,2 g<br>Feh: 4,5 g Só: 0,9 g<br>Allergének:1                     | TEJ 1,5<br>TK kifli sószegegy<br><br>En: 1087 kJ ( 260 kCal) Zsír: 4,9 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,4 g Cukor: 0,8 g<br>Feh: 11,2 g Só: 0,8 g<br>Allergének:1,7                              |
| Ebéd    | Zöldségleves<br>Sóskamártás<br>Rántott szárnyaspárizsi<br>Főtt burgonya<br><br>En: 3716 kJ ( 887 kCal) Zsír: 37,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,2 g Cukor: 12,0 g<br>Feh: 25,3 g Só: 1,2 g<br>Allergének:1,3,6,7,9 | Alföldi gulyásleves sertésből<br>Diós metélt<br>Alma<br><br>En: 3957 kJ ( 945 kCal) Zsír: 36,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 116,5 g Cukor: 20,0 g<br>Feh: 32,0 g Só: 1,4 g<br>Allergének:1,3,8 | Meggyleves<br>Tavaszirizses-szárnyashús<br>Vegyesvágott savanyú<br><br>En: 2689 kJ ( 642 kCal) Zsír: 15,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,4 g Cukor: 15,0 g<br>Feh: 27,7 g Só: 1,7 g<br>Allergének:1,7 | Daragaluska-leves<br>Lencse főzelék<br>Pulykapörkölt<br>Müzliszelet<br><br>En: 4166 kJ ( 995 kCal) Zsír: 41,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,7 g Cukor: 12,8 g<br>Feh: 45,6 g Só: 2,1 g<br>Allergének:1,3,5,6,7,8,9,10,11,12 | Burgonyaleves<br>Frankfurti szárnyasragu<br>Tésztaköret<br><br>En: 3075 kJ ( 734 kCal) Zsír: 30,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,4 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 31,6 g Só: 3,1 g<br>Allergének:1,6,7 |
| Uzsonna | Delma multivitamin margarin 40<br>Kígyó uborka<br>Félbarna kenyér<br><br>En: 960 kJ ( 229 kCal) Zsír: 8,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,6 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 4,8 g Só: 0,9 g<br>Allergének:1                    | Delma margarin<br>Kaliforniai paprika<br>TK zsemle<br><br>En: 898 kJ ( 214 kCal) Zsír: 6,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,0 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 4,9 g Só: 0,8 g<br>Allergének:1            | Vajkrém<br>Jégcsap retek<br>Fehér formakenyér<br><br>En: 1017 kJ ( 243 kCal) Zsír: 8,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,4 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 5,7 g Só: 0,9 g<br>Allergének:1,7                      | Zalai felvágott<br>Ráma margarin<br>TK zsemle<br><br>En: 1369 kJ ( 327 kCal) Zsír: 18,0 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,1 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 9,9 g Só: 2,3 g<br>Allergének:1,6,7   | Sajtos-rúd<br><br>En: 638 kJ ( 152 kCal) Zsír: 9,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 13,2 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 2,8 g Só: 0,0 g<br>Allergének:1   |

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát,indokolt esetben fentartjuk.

Tar József.

Tsz:06 13592711

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