

Étlap tervezet

2018.13. hét

2018.03.26.-2018.04.01.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Sajtos kifli En: 909 kJ (217 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,9 g Cukor: 9,8 g Feh: 5,7 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Tejeskávé Foszlós kalács En: 1289 kJ (308 kCal) Zsír: 4,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,0 g Cukor: 7,0 g Feh: 12,6 g Só: 0,0 g Allergének:7	Tea Kenőmájas Zsemle En: 1062 kJ (254 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,9 g Cukor: 9,0 g Feh: 8,7 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7	TEJ 2,8 Briós En: 537 kJ (128 kCal) Zsír: 2,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 21,4 g Cukor: 5,3 g Feh: 3,5 g Só: 0,0 g	
Ebéd	Gulyás leves Tejben rizs Alma En: 4579 kJ (1094 kCal) Zsír: 33,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 162,4 g Cukor: 59,9 g Feh: 25,9 g Só: 8,0 g Allergének:1,7,9	Tojásleves Zöldbabfőzelék Pulykapörkölt Nápolyi En: 2812 kJ (672 kCal) Zsír: 38,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,2 g Cukor: 5,0 g Feh: 29,8 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,5,6,7,8	Brokkolikrémléves Rántott sertésborda Burgonyapüré Csemege uborka En: 3322 kJ (794 kCal) Zsír: 21,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,8 g Cukor: 1,0 g Feh: 38,6 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,7	Magyaros gombaleves Carbonara spagetti Reszelt sajt Narancs En: 3916 kJ (935 kCal) Zsír: 39,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 108,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 34,7 g Só: 11,1 g Allergének:1,3,7,9	
Uzsonna	Pritaminpaprika Margarin TK barnakenyér sószegény En: 427 kJ (102 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 4,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 1,7 g Só: 0,0 g	Gépsonka Margarin Kígyó uborka Burgonyás kenyér En: 1190 kJ (284 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,0 g Só: 1,1 g Allergének:1,6,7	Kocka sajt Jégcsap retek Rozskenyér En: 788 kJ (188 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,6 g Só: 0,5 g Allergének:7	Pizzás csiga En: 1447 kJ (346 kCal) Zsír: 14,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,1 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,6,7	

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