

Étlap tervezet

2018 41. hét

2018.10.08.-2018.10.14.

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai	TEJ 2,8 Sajtosbuci En: 576 kJ (138 kCal) Zsír: 2,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,4 g Cukor: 1,2 g Feh: 4,0 g Só: 0,5 g Allergének:1,7	Trópusi gyümölcs tea Baromfipárizsi Margarin Zsemle En: 1765 kJ (422 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,6 g Cukor: 20,0 g Feh: 9,2 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Kakaó TK kifli sószegény 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:1,7	Gyümölcsös joghurt Kifli En: 868 kJ (207 kCal) Zsír: 1,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,7 g Só: 0,5 g Allergének:7	TEJ 2,8 Csokis gabonagolyó En: 63 kJ (15 kCal) Zsír: 0,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 3,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 0,3 g Só: 0,0 g Allergének:1,5,6,7,8,11	Tea Magyaros vajkrém TK zsemle En: 1150 kJ (275 kCal) Zsír: 8,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,5 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves Mákos metélt Körte En: 3598 kJ (859 kCal) Zsír: 28,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 113,3 g Cukor: 20,0 g Feh: 33,1 g Só: 1,4 g Allergének:1,3,5,7,8,11	Zöldbab leves Panírozott halrudak Párolt rizs 1/2 Párolt mexikói zöldség 1/2 En: 3755 kJ (897 kCal) Zsír: 33,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 114,8 g Cukor: 10,0 g Feh: 28,5 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,4,7	Csontleves Szárzészta-levesbetét Paradicsomos káposzta Húsgolyók - mirelit Túrórudi En: 4085 kJ (976 kCal) Zsír: 58,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,2 g Cukor: 24,0 g Feh: 23,2 g Só: 2,5 g Allergének:1,3,7,9	Zöldborsóleves Vadas marha Tésztaköret Alma En: 3659 kJ (874 kCal) Zsír: 42,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,5 g Cukor: 3,0 g Feh: 28,8 g Só: 3,9 g Allergének:1,7,9	Fokhagymakrémleves Leves gyöngy Kacsamáj aszú aprópecsenye Főtt burgonya Vegyesvágott savanyú En: 3233 kJ (772 kCal) Zsír: 35,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,2 g Cukor: 5,0 g Feh: 31,1 g Só: 1,8 g Allergének:1	Paradicsom leves Csemege uborka Bácskai rizseshús En: 3263 kJ (779 kCal) Zsír: 27,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,3 g Cukor: 3,0 g Feh: 32,0 g Só: 1,1 g Allergének:1,3,7,9	
Uzsonna	Diákcsemege Margarin Zöldpaprika TK formakenyér En: 1679 kJ (401 kCal) Zsír: 18,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,0 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Méz Delma margarin Fehér formakenyér En: 1093 kJ (261 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,1 g Cukor: 12,1 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g Allergének:1	Csirkemell sonka Margarin Kígyó uborka Kukoricás kenyér En: 1184 kJ (283 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Kenőmájás Paradicsom Félbarna kenyér En: 978 kJ (234 kCal) Zsír: 6,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,3 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	Trappista sajt Margarin Zöldpaprika Rozskenyér En: 1298 kJ (310 kCal) Zsír: 11,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,2 g Só: 0,5 g Allergének:7	Kakakós csiga En: 1530 kJ (365 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,5 g Cukor: 16,2 g Feh: 7,7 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,7	

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákóc 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.-Csillagfűt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek