

# Étlap tervezet

2017 51. hét

2017.12.18.-2017.12.24.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Zalai felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin Jégcsap retek TK formakenyér</p> <p>En: 1555 kJ ( 371 kCal) Zsír: 15,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,5 g Cukor: 9,1 g Feh: 11,1 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Tejeskávé Vajas kifli</p> <p>En: 1099 kJ ( 263 kCal) Zsír: 4,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 8,2 g Feh: 10,1 g Só: 0,6 g Allergének:1,7</p>	<p>Gyümölcs tea Baromfipárizsi Delma margarin Kígyó uborka Vizes zsemle</p> <p>En: 1536 kJ ( 367 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,5 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,9 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Kakaó TK kifli sószegegy</p> <p>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</p>	<p>Citromos tea Diákcsemege Margarin 35% Pritaminpaprika Félbarna kenyér</p> <p>En: 1536 kJ ( 367 kCal) Zsír: 17,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,2 g Cukor: 9,0 g Feh: 11,3 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7</p>
Ebéd	<p>Májgaluska leves Sárgaborsó főzelék Füstölt comb szelet Alma</p> <p>En: 3405 kJ ( 813 kCal) Zsír: 34,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 85,6 g Cukor: 1,6 g Feh: 39,0 g Só: 12,4 g Allergének:1</p>	<p>Kertészleves Milánói makaróni Szaloncukor</p> <p>En: 3441 kJ ( 822 kCal) Zsír: 32,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 93,4 g Cukor: 3,1 g Feh: 37,3 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,6,7,8,9</p>	<p>Lebbencsleves Tésztaköret Gombás sertésragu</p> <p>En: 2423 kJ ( 579 kCal) Zsír: 17,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,4 g Só: 2,0 g Allergének:1,3</p>	<p>Rostos gyümölcsle Tavaszi csirkemell Párolt rizs Vitamin saláta</p> <p>En: 3048 kJ ( 728 kCal) Zsír: 18,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 108,0 g Cukor: 8,0 g Feh: 26,3 g Só: 0,6 g Allergének:1</p>	<p>Csontleves Szárítottzöldség-levesbetét Panírozott hal-nuggets sütőben Petrezselymes burgonya</p> <p>En: 2400 kJ ( 573 kCal) Zsír: 16,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 22,1 g Só: 1,1 g Allergének:1,3,4,7,9</p>
Uzsonna	<p>Nádudvari snidlinges sajt-kém Vizes zsemle</p> <p>En: 908 kJ ( 217 kCal) Zsír: 4,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,7</p>	<p>Delma multivitamin margarin 40% TK formakenyér Sárgarépa hasáb</p> <p>En: 1042 kJ ( 249 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,5 g Só: 0,9 g Allergének:1</p>	<p>Pudingos croissan</p> <p>En: 1149 kJ ( 275 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 5,7 g Feh: 4,1 g Só: 0,4 g Allergének:1</p>	<p>Szárnycsokoládé Lilahagyma Félbarna kenyér</p> <p>En: 1566 kJ ( 374 kCal) Zsír: 13,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 23,1 g Só: 1,4 g Allergének:1</p>	<p>Kocka sajt TK kifli sószegegy</p> <p>En: 890 kJ ( 213 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,4 g Só: 1,3 g Allergének:1,7</p>

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát, indokolt esetben fentartjuk.

Tar József.  
Tsz:06 706279212

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