



KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2000 Bemutató példány

Étlap tervezet
2018 2. hét
2018.01.08.-2018.01.14.

Étlap: D+M
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Krémsajt TK zsemle En: 1356 kJ (324 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,7 g Cukor: 9,1 g Feh: 11,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Márványstangli En: 1227 kJ (293 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,5 g Cukor: 4,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	Gyümölcsös yoghurt 125g Kifli En: 1154 kJ (276 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Kakaó Vajas kifli En: 1394 kJ (333 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 11,6 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Citromos tea Zalai felvágott Ráma margarin Jégcsap retek TK zsemle En: 1622 kJ (387 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 9,1 g Feh: 11,2 g Só: 2,4 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Alma leves Tavaszirizses- sertéshús Vegyesvágott savanyú En: 2747 kJ (656 kCal) Zsír: 18,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 27,9 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Zöldségleves Burgonyafőzelék Virsli Banán En: 2920 kJ (697 kCal) Zsír: 26,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,7 g Só: 2,8 g Allergének:1,6,7,9	Paradicsom leves Rántott csirkemellfilé Kukoricás rizs Csemege uborka En: 3684 kJ (880 kCal) Zsír: 22,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,1 g Cukor: 9,0 g Feh: 43,2 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,7,9	Pulykaraguleves Mákos metélt Mandarin En: 3300 kJ (788 kCal) Zsír: 27,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,2 g Cukor: 20,0 g Feh: 30,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,5,8,9,11	Csontleves Finommetélt Székelykáposzta Nápolyi En: 2094 kJ (500 kCal) Zsír: 25,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,6 g Cukor: 5,0 g Feh: 26,8 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9
Uzsonna	Joghurtos Delma Kígyó uborka Graham kenyér En: 1055 kJ (252 kCal) Zsír: 0,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,7 g Só: 0,1 g Allergének:1,7	Ráma margarin Mozaik felvágott (baromfi) Kápia paprika TK formakenyér En: 1531 kJ (366 kCal) Zsír: 19,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,8 g Só: 2,4 g Allergének:1,6,7	Tavaszi felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin TK formakenyér En: 1314 kJ (314 kCal) Zsír: 14,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,0 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Főtt kemény tojás Delma multivitamin margarin 40 Paradicsom TK formakenyér En: 1280 kJ (306 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,3	Túrós batyu En: 989 kJ (236 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 8,4 g Feh: 6,9 g Só: 0,4 g Allergének:1,7

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Konyha vezető
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