



KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2000 Bemutató példány

Étlap tervezet
2018 3. hét
2018.01.15.-2018.01.21.

Étlap: D+M
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Briós En: 1277 kJ (305 kCal) Zsír: 9,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,6 g Cukor: 7,3 g Feh: 11,1 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7	Citromos tea Vajkrém Császár zsemle En: 1250 kJ (299 kCal) Zsír: 10,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,8 g Cukor: 10,0 g Feh: 5,6 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Kakaó Kifli En: 1354 kJ (323 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,0 g Cukor: 10,8 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Gyümölcsstea Sárgabarack lekvár Vaj Foszlóskalács En: 1583 kJ (378 kCal) Zsír: 15,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,8 g Cukor: 31,4 g Feh: 3,9 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 TK kifli sószegegy En: 1087 kJ (260 kCal) Zsír: 4,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,2 g Só: 0,8 g Allergének:1,7
Ébéd	Karfiolleves Tonhalas-paradicsomos tészta Alma En: 3522 kJ (841 kCal) Zsír: 36,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,0 g Cukor: 0,5 g Feh: 37,4 g Só: 1,1 g Allergének:1,4,7,9,12	Daragaluska-leves Finomfőzelék Csirkemell dinő sütőben Kakaó krémes kukorica rúd En: 3361 kJ (803 kCal) Zsír: 48,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 71,3 g Cukor: 6,4 g Feh: 22,5 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,5,6,7,9,10	Kertészleves Lecsős sertésvirslí Tarhonya Mandarin En: 4129 kJ (986 kCal) Zsír: 52,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 27,3 g Só: 4,0 g Allergének:1,3,6,7,9	Gyümölcsleves Fokhagymás sertésborda Petrezselymes burgonya Vitamin saláta En: 2560 kJ (611 kCal) Zsír: 18,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,0 g Cukor: 13,2 g Feh: 26,4 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér En: 3182 kJ (760 kCal) Zsír: 29,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,8 g Só: 2,5 g Allergének:1,3,7
Uzsonna	Delma multivitamin margarin 40 Kaliforniai paprika TK formakenyér En: 1023 kJ (244 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,3 g Só: 0,9 g Allergének:1	Liga Csökk. zsirtart. margarin Trappista sajt TK formakenyér Sárgarépa hasáb En: 1318 kJ (315 kCal) Zsír: 14,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,4 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Diákcsemege Ráma margarin Jégcsap retek TK formakenyér En: 1598 kJ (382 kCal) Zsír: 22,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,3 g Só: 2,3 g Allergének:1,6,7	Zalai felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin Kígyó uborka TK zsemle En: 1404 kJ (335 kCal) Zsír: 15,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,9 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Kakaós csiga/Pék En: 538 kJ (128 kCal) Zsír: 2,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,7 g Cukor: 7,5 g Feh: 3,8 g Só: 0,0 g Allergének:1

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