

Étlap tervezet

2018 3. hét

2018.01.15.-2018.01.21.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Briós En: 1217 kJ (291 kCal) Zsír: 7,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,6 g Cukor: 15,3 g Feh: 11,9 g Só: 0,0 g Allergének:7	Gyümölcsstea Sajtos kifli En: 1094 kJ (261 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,9 g Cukor: 20,8 g Feh: 5,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	TEJ 2,8 Molnárka 50g En: 753 kJ (180 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,0 g Cukor: 3,8 g Feh: 4,1 g Só: 0,4 g Allergének:1	Házi gyümölcsyoghurt Kifli En: 966 kJ (231 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,2 g Só: 0,5 g Allergének:7	Tejeskávé Cinkikarika En: 1285 kJ (307 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 8,6 g Feh: 11,2 g Só: 0,8 g Allergének:1,7
Ebéd	Olasz zöldségleves Zöldborsó főzelék* Bélszín roló Mandarin En: 3725 kJ (890 kCal) Zsír: 50,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,2 g Cukor: 20,0 g Feh: 25,3 g Só: 3,0 g Allergének:1,3,6,7	Gulyás leves Tejbedara Félbarna kenyér En: 4707 kJ (1124 kCal) Zsír: 36,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 158,3 g Cukor: 41,5 g Feh: 33,1 g Só: 7,0 g Allergének:1,7,9	Csontleves Panírozott halrudak Párolt rizs Tartármártás En: 4149 kJ (991 kCal) Zsír: 45,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 115,9 g Cukor: 15,0 g Feh: 24,0 g Só: 0,8 g Allergének:1,3,4,7,9	Brokkolikrémleves Kacsamájás aprópecsenye Főtt burgonya Vitamin saláta En: 2868 kJ (685 kCal) Zsír: 22,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 80,5 g Cukor: 5,0 g Feh: 33,9 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Burgonyagombóc leves Paradicsomos káposzta Sertéssült Nápolyi En: 3642 kJ (870 kCal) Zsír: 39,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,7 g Cukor: 21,1 g Feh: 31,4 g Só: 4,2 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9
Uzsonna	Zöldpaprika Delma margarin Rozskenyér En: 809 kJ (193 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,7 g Só: 0,0 g	Vajkrém Jégcsap retek Négymagvas kenyér En: 1117 kJ (267 kCal) Zsír: 9,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,4 g Só: 1,0 g Allergének:1,7,11	Főtt kemény tojás 1/2 Margarin Paradicsom Félbarna kenyér En: 1224 kJ (292 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,9 g Só: 0,9 g Allergének:1,3	Zalai felvágott Margarin TK formakenyér En: 1472 kJ (351 kCal) Zsír: 13,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,1 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Ízestáska En: 1190 kJ (284 kCal) Zsír: 15,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,4 g Cukor: 4,5 g Feh: 3,0 g Só: 0,8 g Allergének:1

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