



KINDER F és K Vendéglátó Kft.  
2000 Bemutató példány

**Étlap tervezet**  
2018 4. hét  
2018.01.22.-2018.01.28.

Étlap: D+M  
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Sertéspárizsi Liga Csökk. zsirtart. margarin Félbarna kenyér  En: 1337 kJ ( 319 kCal) Zsír: 12,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,9 g Cukor: 9,0 g Feh: 7,0 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7	Tejeskávé TK kifli sószegegy  En: 1252 kJ ( 299 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,8 g Cukor: 7,8 g Feh: 11,4 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Gyümölcs tea Lapka sajt Ráma margarin TK zsemle  En: 1647 kJ ( 393 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 10,6 g Só: 1,7 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Cink karika  En: 1120 kJ ( 267 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 11,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Citromos tea Kenőmájás Jégcsap retek TK zsemle  En: 1393 kJ ( 333 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,3 g Cukor: 9,1 g Feh: 12,1 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Magyar burgonyaleves Eszterházy sertésragu Tésztaköret(koleszterinmentes)  En: 4098 kJ ( 979 kCal) Zsír: 46,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,9 g Cukor: 3,0 g Feh: 31,8 g Só: 1,4 g Allergének:1,7,10	Csontleves Finommetélt Sólet füstölthússal tojással Alma  En: 3402 kJ ( 813 kCal) Zsír: 26,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 42,1 g Só: 3,2 g Allergének:1,3,6,9	Gulyásleves marhahúsból Tejberizs kakaósöréssel  En: 2913 kJ ( 696 kCal) Zsír: 22,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,3 g Cukor: 20,0 g Feh: 28,6 g Só: 1,3 g Allergének:1,7,9	Tejfölös gombaleves Rostonsült csirkemell Petrezselymes burgonya Káposzta saláta  En: 2890 kJ ( 690 kCal) Zsír: 26,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,2 g Cukor: 1,0 g Feh: 38,4 g Só: 1,2 g Allergének:1,7	Zöldséges rizsleves Sertés húsgolyók Kelkáposzta-főzelék Túrórudi  En: 2502 kJ ( 598 kCal) Zsír: 29,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,2 g Cukor: 9,0 g Feh: 23,8 g Só: 1,8 g Allergének:1,3,6,7,9,12
Uzsonna	Kocka sajt Sárgarépa hasáb TK kifli sószegegy  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	Körözött Hagymás kenyér  En: 927 kJ ( 222 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,0 g Cukor: 0,5 g Feh: 8,0 g Só: 1,6 g Allergének:1,7	Joghurtos Delma Kígyó uborka Fehér formakenyér  En: 1052 kJ ( 251 kCal) Zsír: 0,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,2 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Csirkemell sonka Delma margarin TK zsemle  En: 1033 kJ ( 247 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,7 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,5 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7	Fahéjas csiga  En: 1154 kJ ( 276 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 17,5 g Feh: 5,0 g Só: 0,4 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