

# Étlap tervezet

2018 4. hét

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2018.01.22.-2018.01.28.

Étlap: Kinder

2003 Vizafogó konyha

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Liga Csökk. zsirtart. margarin Sertéspárizsi Félbarna kenyér</p> <p>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</p>	<p>TEJ 1,5 TK kifli sószegegy</p> <p>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</p>	<p>Gyümölcs tea Lapka sajt Ráma harmónia TK zsemle</p> <p>En: 1938 kJ ( 463 kCal) Zsír: 26,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 10,1 g Só: 0,8 g Allergének:1</p>	<p>Tejeskávé Cinkikarika</p> <p>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</p>	<p>Citromos tea Kenőmájás Jégcsap retek TK barnakenyér sószegegy</p> <p>En: 1391 kJ ( 332 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,8 g Cukor: 9,1 g Feh: 12,1 g Só: 1,9 g Allergének:1,6,7</p>
Ebéd	<p>Magyaros burgonyaleves Eszterházy sertésragu Tésztaköret</p> <p>En: 3818 kJ ( 912 kCal) Zsír: 42,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,8 g Cukor: 3,0 g Feh: 30,5 g Só: 1,6 g Allergének:1,7,10</p>	<p>Csontleves Sólet füstölt hússal Alma</p> <p>En: 5219 kJ ( 1247 kCal) Zsír: 58,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 113,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 63,5 g Só: 12,9 g Allergének:1,6,7,9</p>	<p>Gulyásleves pulykahúsból Tejberizs</p> <p>En: 3002 kJ ( 717 kCal) Zsír: 20,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,2 g Cukor: 25,6 g Feh: 26,7 g Só: 1,5 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Tejfölös gombaleves Rántott csirkemellfilé Vajas burgonya Káposzta saláta</p> <p>En: 3884 kJ ( 928 kCal) Zsír: 28,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,6 g Cukor: 1,0 g Feh: 42,0 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,7</p>	<p>Zöldséges rizsleves Kelkáposzta-főzelék Sertés húsgolyók Félbarna kenyér Túrórudi</p> <p>En: 3144 kJ ( 751 kCal) Zsír: 29,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,9 g Cukor: 9,0 g Feh: 28,2 g Só: 2,7 g Allergének:1,3,6,7,9,12</p>
Uzsonna	<p>Kocka sajt Kígyó uborka TK zsemle</p> <p>En: 845 kJ ( 202 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,9 g Só: 1,3 g Allergének:1,7</p>	<p>Körözött Hagymás kenyér</p> <p>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</p>	<p>Joghurtos Delma Paradicsom Fehér formakenyér</p> <p>En: 1074 kJ ( 256 kCal) Zsír: 0,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,2 g Só: 0,9 g Allergének:1,7</p>	<p>Gépsonka Delma margarin TK formakenyér</p> <p>En: 1115 kJ ( 266 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 12,8 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Fahéjas csiga</p> <p>En: 825 kJ ( 197 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,8 g Cukor: 12,5 g Feh: 3,6 g Só: 0,3 g Allergének:1</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