

# Étlap tervezet

2018 4. hét

2018.01.22.-2018.01.28.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Trópusi gyümölcs tea Margarin Zsemle</p> <p>En: 1352 kJ ( 323 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,8 g Cukor: 20,0 g Feh: 5,1 g Só: 0,8 g</p>	<p>Karamellás tej Foszlós kalács</p> <p>En: 1592 kJ ( 380 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 67,5 g Cukor: 25,0 g Feh: 11,8 g Só: 0,0 g Allergének: 7</p>	<p>Citromos tea Házi szárnyas májkrém Graham kenyér</p> <p>En: 2307 kJ ( 551 kCal) Zsír: 15,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 75,8 g Cukor: 30,0 g Feh: 26,0 g Só: 0,6 g Allergének: 1,11</p>	<p>Kakaó Márványstangli</p> <p>En: 1501 kJ ( 358 kCal) Zsír: 8,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,0 g Cukor: 14,0 g Feh: 13,2 g Só: 0,4 g Allergének: 1,7</p>	<p>Tea Trappista sajt Margarin Zsemle</p> <p>En: 1481 kJ ( 354 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,2 g Cukor: 9,0 g Feh: 10,7 g Só: 1,3 g Allergének: 7</p>
Ébéd	<p>Sertésragu leves Piskóta kocka Csoki öntet</p> <p>En: 3558 kJ ( 850 kCal) Zsír: 34,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 95,0 g Cukor: 36,7 g Feh: 29,6 g Só: 3,7 g Allergének: 1,3,7</p>	<p>Húsleves Finommetélt Gyümölcsmártás Főtt burgonya 1/2 Főtt csirkemell</p> <p>En: 3133 kJ ( 748 kCal) Zsír: 21,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,6 g Cukor: 29,5 g Feh: 35,3 g Só: 4,0 g Allergének: 1,3,7</p>	<p>Sajt krémleves Mexikói szárnyasragu Párolt rizs Alma</p> <p>En: 3986 kJ ( 952 kCal) Zsír: 39,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,1 g Cukor: 1,1 g Feh: 40,2 g Só: 5,4 g Allergének: 1,3,7</p>	<p>Kertész leves Sertéspörkölt Tésztaköret Csemege uborka</p> <p>En: 3251 kJ ( 776 kCal) Zsír: 43,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,9 g Cukor: 2,1 g Feh: 26,0 g Só: 5,9 g Allergének: 1</p>	<p>Karfiolleves (tejfölös) Grill fűszeres sertésborda 1/2 párolt rizs 1/2 párolt zöldség</p> <p>En: 4198 kJ ( 1003 kCal) Zsír: 44,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 106,1 g Cukor: 0,3 g Feh: 39,2 g Só: 8,8 g Allergének: 1,7,9,10</p>
Uzsonna	<p>Gépsonka Margarin TK barnakenyér sószegegy</p> <p>En: 662 kJ ( 158 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 0,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,1 g Só: 0,4 g Allergének: 1,6,7</p>	<p>Kocka sajt Kígyó uborka Félbarna kenyér</p> <p>En: 875 kJ ( 209 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,7 g Só: 1,4 g Allergének: 1,7</p>	<p>Méz Vaj Fehér formakenyér</p> <p>En: 1329 kJ ( 317 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,2 g Cukor: 12,1 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g Allergének: 1,7</p>	<p>Pecsenye zsír Lilahagyma Rozskenyér</p> <p>En: 1599 kJ ( 382 kCal) Zsír: 25,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,9 g Só: 1,5 g</p>	<p>Fahéjas csiga</p> <p>En: 2118 kJ ( 506 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 68,0 g Cukor: 20,0 g Feh: 8,2 g Só: 0,5 g Allergének: 1,7</p>

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