

# Étlap tervezet

2018 7. hét

2018.02.12.-2018.02.18.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: KINDER

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Tej 1/5 % Kakaós kalács</p> <p>En: 1266 kJ ( 302 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,0 g Cukor: 6,1 g Feh: 7,7 g Só: 0,6 g Allergének:1</p>	<p>Citromos tea Medvehagymás túrókrém Kenyér forma</p> <p>En: 1174 kJ ( 280 kCal) Zsír: 3,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 9,8 g Só: 0,1 g Allergének:1,7</p>	<p>Kakaó Sajtos kifli</p> <p>En: 1369 kJ ( 327 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,7 g Cukor: 15,8 g Feh: 11,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Vadmalnás tea Tejszínes krémsajt Jégcsapretek Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>En: 1106 kJ ( 264 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,7 g Cukor: 17,0 g Feh: 4,9 g Só: 1,0 g Allergének:1,7</p>	<p>Tej 1/5 % Szamóca jam Ráma margarin Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>En: 1017 kJ ( 243 kCal) Zsír: 7,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,4 g Cukor: 10,0 g Feh: 4,2 g Só: 1,2 g Allergének:1</p>
Ebéd	<p>Karfiollevés tejfölös Bolognai spagetti Sajt szórás</p> <p>En: 4586 kJ ( 1095 kCal) Zsír: 51,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,8 g Cukor: 6,5 g Feh: 35,4 g Só: 4,9 g Allergének:1,3,6,7</p>	<p>Lebbencslevés Zöldborsófőzelék Főtt virsli 1db/fő Mandarin Kenyér forma</p> <p>En: 3896 kJ ( 931 kCal) Zsír: 37,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,8 g Cukor: 2,1 g Feh: 32,3 g Só: 3,2 g Allergének:1,3,6,7</p>	<p>Csontleves finommetélttel Csirkemellcsíkok sajtmártással Párolt rizs</p> <p>En: 3989 kJ ( 953 kCal) Zsír: 36,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 118,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 37,0 g Só: 3,1 g Allergének:1,3,7</p>	<p>Zellerkrémleves zsemlekockával Pusztapörkölt Sváb saláta</p> <p>En: 3182 kJ ( 760 kCal) Zsír: 41,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,0 g Cukor: 3,0 g Feh: 28,4 g Só: 2,1 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Zöldséges lencseleves Vasi sertésborda Párolt rizs Céklasaláta</p> <p>En: 4216 kJ ( 1007 kCal) Zsír: 28,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 142,6 g Cukor: 4,8 g Feh: 42,6 g Só: 3,1 g Allergének:1,3,7,9,10</p>
Uzsonna	<p>Baromfi párizsi Ráma margarin Kígyóuborka Teljes kiörlésű zsemle</p> <p>En: 1074 kJ ( 256 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,1 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Lapka sajt Multivitaminos delma Rozsos zsemle</p> <p>En: 1061 kJ ( 253 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,7 g Só: 0,8 g Allergének:1</p>	<p>Libazsír Lilahagyma Teljes kiörlésű kenyér Alma</p> <p>En: 1350 kJ ( 322 kCal) Zsír: 16,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 4,8 g Só: 0,8 g Allergének:1</p>	<p>Csirkemell sonka Liga margarin Zsemle</p> <p>En: 891 kJ ( 213 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,9 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Pizzás csiga</p> <p>En: 538 kJ ( 128 kCal) Zsír: 0,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,2 g Só: 0,0 g</p>

Jó étvágyat kívánunk!

Willbrandtné Molnár Anna üzletvezető  
Ájpli János konyhafőnök

Az étlapvátozásért elnézést kérünk!

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