

# Étlap tervezet

2018 10. hét

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2018.03.05.-2018.03.11.

Étlap: Kinder

2001 Hartyán konyha

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai	Tej 1/5 % Sajtos buci  En: 576 kJ ( 138 kCal) Zsír: 2,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,4 g Cukor: 1,2 g Feh: 4,0 g Só: 0,5 g Allergének:1,7	Citromos tea Zalai felvágott Delma margarin Kígyóborka Kenyér forma  En: 1300 kJ ( 310 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 9,3 g Só: 0,4 g Allergének:1,6,7	Kakaó Foszlóskalács  En: 1207 kJ ( 288 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,1 g Cukor: 17,8 g Feh: 9,6 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	Zöld tea Baromfi párizsi Ráma margarin Jégcsapretek Teljes kiörlésű kenyér  En: 1316 kJ ( 314 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 6,8 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	Tej 1/5 % Mogyorókrém Teljes kiörlésű kenyér  En: 1113 kJ ( 266 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 12,1 g Feh: 5,7 g Só: 0,8 g Allergének:1,5,6,7,8	Trópusi gyümölcs tea Főtt tojás karika Delma light margarin Teljes kiörlésű kenyér  En: 1142 kJ ( 273 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,7 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,3	
Ebéd	Hüsgaluskaleves Burgonyafőzelék Alma Leccsós virsli Kenyér forma  En: 4996 kJ ( 1193 kCal) Zsír: 70,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,4 g Cukor: 0,6 g Feh: 29,0 g Só: 4,9 g Allergének:1,6,7	Babgulyás Ízesbukta 2db/fő Kenyér forma  En: 4234 kJ ( 1011 kCal) Zsír: 21,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 158,3 g Cukor: 8,4 g Feh: 40,3 g Só: 1,3 g Allergének:1,3,9	Házias gombóclevés Tejszínes gombás csirkemell Párolt rizs  En: 3672 kJ ( 877 kCal) Zsír: 31,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 36,2 g Só: 2,6 g Allergének:1,3,7,9	Karfiollevés tejfölös Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya 1/2adag  En: 3858 kJ ( 921 kCal) Zsír: 41,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 27,5 g Só: 2,4 g Allergének:1,3,7	Tavaszi zöldborsóleves Rántott sajt M Párolt rizs Áfonya jam  En: 2856 kJ ( 682 kCal) Zsír: 17,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 114,9 g Cukor: 14,5 g Feh: 14,6 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,9	Rostos ivólé 2dl/fő Tarhonyás hús sertés Káposzta saláta  En: 3521 kJ ( 841 kCal) Zsír: 27,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,6 g Cukor: 22,5 g Feh: 35,3 g Só: 1,7 g Allergének:1,3	
Uzsonna	Kárpáti szalámi Liga margarin Teljes kiörlésű zsemle  En: 1060 kJ ( 253 kCal) Zsír: 10,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,3 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Körözött Rozsos zsemle  En: 857 kJ ( 205 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,9 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Libzsír Lilahagyma Teljes kiörlésű kenyér  En: 1132 kJ ( 270 kCal) Zsír: 15,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 4,2 g Só: 0,8 g Allergének:1	Kocka sajt Vajás kifli TK.  En: 640 kJ ( 153 kCal) Zsír: 5,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 19,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,5 g Só: 1,1 g Allergének:7	Gépsonka Liga margarin Zsemle Kígyóborka  En: 924 kJ ( 221 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,2 g Só: 1,1 g Allergének:1,6,7	Búrkifli diós  En: 1395 kJ ( 333 kCal) Zsír: 16,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,9 g Cukor: 8,7 g Feh: 5,5 g Só: 0,4 g Allergének:1,8	

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákóc 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.-szezám és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfűt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek