

# Étlap tervezet

2018 10. hét

2018.03.05.-2018.03.11.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai	Gyümölcstea Margarin Zsemle  En: 1355 kJ ( 324 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,8 g Cukor: 20,0 g Feh: 5,3 g Só: 0,8 g	Tejeskávé Kuglóf  En: 2312 kJ ( 552 kCal) Zsír: 17,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,8 g Cukor: 8,6 g Feh: 15,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Tea Vaníliás túrókrém Kifli  En: 925 kJ ( 221 kCal) Zsír: 3,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,1 g Cukor: 15,5 g Feh: 8,2 g Só: 0,5 g Allergének:7	TEJ 2,8 Panini  En: 714 kJ ( 170 kCal) Zsír: 2,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,6 g Cukor: 1,6 g Feh: 4,3 g Só: 0,8 g Allergének:1	Trópusi gyümölcstea Méz Margarin TK zsemle  En: 1617 kJ ( 386 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,2 g Cukor: 32,2 g Feh: 5,0 g Só: 0,9 g Allergének:1	TEJ 2,8 Sajtos kifli  En: 753 kJ ( 180 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 5,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	
Ebéd	Frankfurti leves Szilvás gombóc  En: 3127 kJ ( 747 kCal) Zsír: 23,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,8 g Cukor: 42,0 g Feh: 21,6 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,6,7	Daragaluska leves Sólet Füstölt,főtt comb-tarja Narancs  En: 4867 kJ ( 1163 kCal) Zsír: 61,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 99,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 48,3 g Só: 8,0 g Allergének:1,3,6,9	Gyümölcs leves Panírozott halrudak Párolt rizs Tartármártás  En: 4931 kJ ( 1178 kCal) Zsír: 48,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 155,4 g Cukor: 35,0 g Feh: 23,4 g Só: 2,7 g Allergének:1,3,4,7	Zöldborsóleves Milánói makaróni Reszelt sajt Alma  En: 3537 kJ ( 845 kCal) Zsír: 33,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 40,0 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7,9	Zöldségleves tarhonyával Burgonyafőzelék Rántott párizsi Müzli almás  En: 1565 kJ ( 374 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,7 g Cukor: 5,4 g Feh: 8,5 g Só: 0,5 g Allergének:1,5,7,8,11	Gombaleves tejfölös Székelykáposzta Mandarin  En: 1994 kJ ( 476 kCal) Zsír: 20,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,0 g Só: 1,8 g Allergének:1,7,9	
Uzsonna	Trappista sajt Margarin Paradicsom Graham kenyér  En: 1426 kJ ( 341 kCal) Zsír: 11,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,1 g Só: 0,5 g Allergének:1,7	Zalai felvágott Margarin Négymagvas kenyér  En: 1576 kJ ( 376 kCal) Zsír: 14,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,6 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7,11	Húsos peccsenyészir Lilahagyma Félbarna kenyér  En: 1707 kJ ( 408 kCal) Zsír: 24,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,2 g Só: 2,9 g Allergének:1	Kárpát szalámi Margarin Rozskenyér  En: 1682 kJ ( 402 kCal) Zsír: 22,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 26,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,8 g Só: 0,0 g Allergének:1,6,7	Zöldpaprika Margarin Burgonyás kenyér  En: 942 kJ ( 225 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 26,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,0 g Só: 0,7 g Allergének:1	Kakaós csiga/Pék  En: 538 kJ ( 128 kCal) Zsír: 2,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,7 g Cukor: 7,5 g Feh: 3,8 g Só: 0,0 g Allergének:1	

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.-szezámmag 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