

# Étlap tervezet

2018 15. hét

2018.04.09.-2018.04.15.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Vajkrém Kaliforniai paprika Félbarna kenyér</p> <p>En: 1182 kJ ( 282 kCal) Zsír: 8,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,7</p>	<p>Kakaó Foszlóskalács</p> <p>En: 1271 kJ ( 304 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 12,8 g Feh: 12,0 g Só: 0,3 g Allergének:1,7</p>	<p>Gyümölcs tea Méz Ráma margarin Félbarna kenyér</p> <p>En: 1507 kJ ( 360 kCal) Zsír: 11,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,2 g Cukor: 27,1 g Feh: 4,6 g Só: 1,6 g Allergének:1</p>	<p>Citromos tea Marhapárizsi Liga Csökk. zsírtart. margarin TK zsemle</p> <p>En: 1409 kJ ( 337 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,0 g Cukor: 9,1 g Feh: 9,4 g Só: 1,0 g Allergének:1,7</p>	<p>TEJ 1,5 Panini</p> <p>En: 1120 kJ ( 267 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 11,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>
Ebéd	<p>Tojásleves Tavaszirizses-szárnyashús Vitamin saláta</p> <p>En: 2436 kJ ( 582 kCal) Zsír: 21,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,0 g Cukor: 5,0 g Feh: 27,3 g Só: 1,3 g Allergének:1,3</p>	<p>Daragaluska-leves Zöldborsófőzelék Virsli</p> <p>En: 3086 kJ ( 737 kCal) Zsír: 39,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 62,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,1 g Só: 3,2 g Allergének:1,3,6,7,9</p>	<p>Gulyásleves pulykahúsból Tejbedara kakaós barnacukorral Alma</p> <p>En: 3172 kJ ( 758 kCal) Zsír: 21,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 106,5 g Cukor: 29,7 g Feh: 28,1 g Só: 1,1 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Kertészleves Csirkemellpaprikás Tésztaköret</p> <p>En: 2821 kJ ( 674 kCal) Zsír: 25,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 67,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 39,1 g Só: 1,3 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Zöldségleves tarhonyával Paradicsomos káposzta Sertés húsgolyók Müzli almás</p> <p>En: 3357 kJ ( 802 kCal) Zsír: 27,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,7 g Cukor: 27,2 g Feh: 22,0 g Só: 2,5 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9,11,12</p>
Uzsonna	<p>Kocka sajt TK kifli sószegegy</p> <p>En: 890 kJ ( 213 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,4 g Só: 1,3 g Allergének:1,7</p>	<p>Gépsonka Delma margarin Kígyó uborka TK formakenyér</p> <p>En: 1140 kJ ( 272 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,3 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Gyümölcsös yoghurt 125g TK kifli sószegegy</p> <p>En: 1161 kJ ( 277 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,9 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Delma multivitamin margarin 40 Paradicsom Fehér formakenyér</p> <p>En: 1008 kJ ( 241 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,1 g Só: 0,9 g Allergének:1</p>	<p>Sajtos kifli</p> <p>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</p>

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát, indokolt esetben fentartjuk.

Tar József.

Tsz:06 13592711

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