

## Étlap tervezet

2018 19. hét

2018.05.07.-2018.05.13.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 2,8 Márványstangli  En: 821 kJ ( 196 kCal) Zsír: 4,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,9 g Cukor: 4,0 g Feh: 4,8 g Só: 0,4 g Allergének:1	Tea Medvehagymás túrókrém TK zsemle  En: 1100 kJ ( 263 kCal) Zsír: 3,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,0 g Cukor: 9,0 g Feh: 10,3 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Kakaó Briós  En: 1217 kJ ( 291 kCal) Zsír: 7,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,6 g Cukor: 15,3 g Feh: 11,9 g Só: 0,0 g Allergének:7	Tea Panini Margarin  En: 1267 kJ ( 303 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,7 g Cukor: 10,6 g Feh: 4,4 g Só: 0,8 g Allergének:1	Házi gyümölcsyoghurt Kifli  En: 966 kJ ( 231 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,2 g Só: 0,5 g Allergének:7
Ebéd	Frankfurti leves Darás metélt Sárgabarack íz  En: 4831 kJ ( 1154 kCal) Zsír: 39,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 164,5 g Cukor: 49,8 g Feh: 27,6 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Csontleves Tökfőzelék Húsgolyók - mirelit Narancs  En: 3200 kJ ( 764 kCal) Zsír: 54,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 17,9 g Só: 2,0 g Allergének:1,7,9	Zöldbab leves Vasi pecsenye Burgonyapüré Mongol saláta  En: 3724 kJ ( 889 kCal) Zsír: 34,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,7 g Cukor: 15,0 g Feh: 33,4 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7	Magyaros karfiolleves Bakonyi sertéstokány Tésztaköret Alma  En: 3299 kJ ( 788 kCal) Zsír: 46,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,4 g Só: 4,5 g Allergének:1,7	Tavaszi leves Paradicsomos káposzta Sertéssült Túrórudi  En: 3321 kJ ( 793 kCal) Zsír: 33,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,1 g Cukor: 24,0 g Feh: 33,5 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7,9
Uzsonna	Diákcsemege Margarin Paradicsom Félbarna kenyér  En: 1663 kJ ( 397 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,3 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Főtt kemény tojás 1/2 Margarin Kígyó uborka Négymagvas kenyér  En: 1329 kJ ( 317 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,9 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,7,11	Gépsonka Margarin TK formakenyér  En: 1326 kJ ( 317 kCal) Zsír: 8,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,9 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7	Kenőmájas Póréhagyma Félbarna kenyér  En: 1025 kJ ( 245 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,1 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	Ízesbukta  En: 2244 kJ ( 536 kCal) Zsír: 21,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,7 g Cukor: 31,7 g Feh: 8,8 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,7

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