



KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2000 Bemutató példány

Étlap tervezet
2018 41. hét
2018.10.08.-2018.10.14.

Étlap: D+M
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai	TEJ 1,5 Vajas kifli 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	Trópusi gyümölcs tea Méz Vaj Fehér formakenyér En: 1665 kJ (398 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,2 g Cukor: 32,1 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Kakaó TK kifli sószegény En: 1361 kJ (325 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,0 g Cukor: 10,8 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Kakaós ízű ropogós gabonapehel En: 1221 kJ (292 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,6 g Cukor: 15,2 g Feh: 10,7 g Só: 0,3 g Allergének:1,6,7,8,11	Gyümölcs tea Kenőmájas Félbarna kenyér Paradicsom En: 1477 kJ (353 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,1 g Cukor: 15,0 g Feh: 11,3 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7	Citromos tea Magyaros vajkrém TK zsemle En: 1162 kJ (277 kCal) Zsír: 8,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,4 g Cukor: 9,1 g Feh: 5,6 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves Mákos metélt Alma En: 3660 kJ (874 kCal) Zsír: 29,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 115,4 g Cukor: 20,0 g Feh: 33,4 g Só: 1,4 g Allergének:1,3,5,7,8,11	Zöldbableves (tejfölös) Panírozott hal-rúd sütőben Zöldséges rizs Light-tartármártás En: 4349 kJ (1039 kCal) Zsír: 41,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 122,6 g Cukor: 16,3 g Feh: 24,4 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,4,7,10	Csontleves Szárzészta-levesbetét Paradicsomos káposzta Sertés húsgolyók Kukoricás kenyér En: 2948 kJ (704 kCal) Zsír: 19,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 108,3 g Cukor: 15,0 g Feh: 24,6 g Só: 3,4 g Allergének:1,3,6,7,9,12	Zöldborsóleves Vadas pulykatokány Tésztaköret(koleszterinmen) En: 3549 kJ (848 kCal) Zsír: 29,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,9 g Cukor: 7,0 g Feh: 36,8 g Só: 1,4 g Allergének:1,7,9,10	Zöldséges rizsleves Zöldborsófőzelék Csibe fasírt Szilva En: 3193 kJ (763 kCal) Zsír: 30,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 34,4 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,7,9	Paradicsom leves Tavaszirizses-szárnyashús Vitamin saláta En: 2639 kJ (630 kCal) Zsír: 20,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,1 g Cukor: 13,0 g Feh: 27,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,7,9	
Uzsonna	Diákcsemege Liga Csökk. zsirtart. margarin TK formakenyér Zöldpaprika En: 1553 kJ (371 kCal) Zsír: 19,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,3 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	Baromfipárizsi Delma margarin TK zsemle Kígyó uborka En: 1284 kJ (307 kCal) Zsír: 13,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,0 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7	Delma margarin Csirkemell sonka Kukoricás kenyér Zöldpaprika En: 1022 kJ (244 kCal) Zsír: 6,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Delma multivitamin margarin 40 TK zsemle Paradicsom En: 1017 kJ (243 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,4 g Só: 0,9 g Allergének:1	Gyümölcsös joghurt 125g TK kifli sószegény 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	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.-Csillagfűrt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek