

Étlap tervezet

2018 41. hét

2018.10.08.-2018.10.14.

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai	TEJ 1,5 Sajtos kifli En: 1159 kJ (277 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,5 g Cukor: 0,8 g Feh: 12,4 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Gyümölcstea Méz Delma margarin Fehér formakenyér En: 1355 kJ (324 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,3 g Cukor: 27,1 g Feh: 4,8 g Só: 0,9 g Allergének:1	Kakaó TK kifli sószegevény 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	Gyümölcstea Kenőmájas TK formakenyér Kígyó uborka En: 1477 kJ (353 kCal) Zsír: 11,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,3 g Cukor: 15,0 g Feh: 11,9 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7	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	Citromos tea Magyaros vajkrém TK zsemle En: 1087 kJ (260 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,3 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,2 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves Darás metélt Alma En: 4630 kJ (1106 kCal) Zsír: 34,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 161,5 g Cukor: 36,3 g Feh: 33,1 g Só: 1,4 g Allergének:1,3,7	Zöldbableves (tejfölös) Rántott halfilé Karottás rizs En: 2991 kJ (714 kCal) Zsír: 24,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,2 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,4,7	Csontleves Paradicsomos káposzta Sertéssült Nápolyi En: 2817 kJ (673 kCal) Zsír: 29,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 74,3 g Cukor: 20,0 g Feh: 29,3 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9	Zöldborsóleves Vadas pulykatokány Tésztaköret Körte En: 3424 kJ (818 kCal) Zsír: 25,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,3 g Cukor: 7,0 g Feh: 35,8 g Só: 1,6 g Allergének:1,7,9,10	Zellerkrémleves Leves gyöngy Lecsós csirkemáj Zöldséges bulgur En: 3451 kJ (824 kCal) Zsír: 36,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,5 g Cukor: 2,2 g Feh: 33,5 g Só: 1,0 g Allergének:1,7,9	Gyümölcs leves Főtt burgonya Vagdalt pogácsa sertéshúsból Vitamin saláta En: 3209 kJ (766 kCal) Zsír: 18,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 111,8 g Cukor: 25,0 g Feh: 28,3 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,7	
Uzsonna	Diákcsemege Liga Csökk. zsirtart. margarin Zöldpaprika TK formakenyér 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 Liga Csökk. zsirtart. margarin Kígyó uborka TK zsemle En: 1342 kJ (321 kCal) Zsír: 16,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Kolbászkrem Lilahagyma Kukoricás kenyér En: 1097 kJ (262 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,6 g Só: 1,1 g Allergének:1,6	Gyümölcsös yoghurt 125g Kifli sószegevény En: 978 kJ (234 kCal) Zsír: 2,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 0,6 g Feh: 6,7 g Só: 0,6 g Allergének:1,7	Trappista sajt Delma multivitamin margarin 40 Paradicsom TK zsemle En: 1263 kJ (302 kCal) Zsír: 14,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,5 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Kakaós csiga 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.-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.-Csillagfűt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek