

# Étlap tervezet

2017 40. hét

2017.10.02.-2017.10.08.

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 Foszlós kalács  En: 718 kJ ( 172 kCal) Zsír: 1,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,6 g Só: 0,0 g	Gyümölcsstea Kolbász krém Négymagvas kenyér  En: 1874 kJ ( 448 kCal) Zsír: 20,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 56,9 g Cukor: 20,0 g Feh: 8,5 g Só: 3,0 g Allergének:1,7,11	Kakaó Puffancs  En: 1659 kJ ( 396 kCal) Zsír: 9,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 61,7 g Cukor: 14,9 g Feh: 13,5 g Só: 0,5 g Allergének:1,7	Házi gyümölcsyoghurt Kifli  En: 1251 kJ ( 299 kCal) Zsír: 9,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Vaj Zöld tea Fehér formakenyér  En: 1401 kJ ( 335 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,3 g Cukor: 15,0 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,7
Ebéd	Legényfogóleves Darás metélt  En: 4154 kJ ( 992 kCal) Zsír: 32,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 137,9 g Cukor: 36,3 g Feh: 33,0 g Só: 1,0 g Allergének:1,7	Daragaluska leves Sárgaborsó főzelék Főtt-füstölt comb Nektarin  En: 3425 kJ ( 818 kCal) Zsír: 35,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 85,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 35,2 g Só: 3,6 g Allergének:1,3,9	Meggyleves Rántott sertésborda Burgonyapüré  En: 3959 kJ ( 945 kCal) Zsír: 28,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 119,9 g Cukor: 10,0 g Feh: 37,7 g Só: 5,5 g Allergének:1,3,7	Tojásleves Mexikói szárnyasragu Párolt rizs Szilva  En: 3160 kJ ( 755 kCal) Zsír: 25,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 30,2 g Só: 1,5 g Allergének:1,3	Alföldi leves Zöldbabfőzelék Vagdalt pogácsa baromfi húsból Túrórudi  En: 3787 kJ ( 904 kCal) Zsír: 48,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,2 g Cukor: 10,6 g Feh: 36,7 g Só: 7,7 g Allergének:1,3,7
Uzsonna	Marhapárizsi Margarin Zöldpaprika Rozskenyér  En: 1283 kJ ( 307 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,4 g Só: 0,1 g Allergének:1,7	Krémsajt Paradicsom Félbarna kenyér  En: 1210 kJ ( 289 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,4 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Körözött Kígyó uborka Négymagvas kenyér  En: 1676 kJ ( 400 kCal) Zsír: 11,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 23,5 g Só: 1,1 g Allergének:1,7,11	Zalai felvágott Margarin TK barnakenyér sószegegy  En: 808 kJ ( 193 kCal) Zsír: 13,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 0,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,6,7	Csokis croissant  En: 1146 kJ ( 274 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 5,3 g Feh: 4,1 g Só: 0,4 g Allergének:1,7

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