



KINDER F és K Vendéglátó Kft.  
2000 Bemutató példány

**Étlap tervezet**  
2017 40. hét  
2017.10.02.-2017.10.08.

Étlap: D+M  
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Házi magyaros vajkrém Félbarna kenyér  En: 1119 kJ ( 267 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 4,8 g Só: 0,9 g Allergének:1	Tejeskávé TK kifli sószegegy  En: 1252 kJ ( 299 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,8 g Cukor: 7,8 g Feh: 11,4 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Citromos tea Kocka sajt Panini  En: 1080 kJ ( 258 kCal) Zsír: 6,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,9 g Cukor: 10,6 g Feh: 7,4 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Fahéjas gabonapehely  En: 1221 kJ ( 292 kCal) Zsír: 4,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,1 g Cukor: 18,0 g Feh: 9,6 g Só: 0,3 g Allergének:1,6,7,8,11	Kakaó SzezámagosTK zsemle  En: 1431 kJ ( 342 kCal) Zsír: 6,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,1 g Cukor: 10,0 g Feh: 14,0 g Só: 0,9 g Allergének:1,7,11
Ébéd	Sertésraguleves Parajfőzelék Főtt kemény tojás Főtt burgonya1/2 Alma  En: 2590 kJ ( 619 kCal) Zsír: 24,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 58,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 29,0 g Só: 1,8 g Allergének:1,3,7,9	Kertészleves Tarhonyás hús pulykából Mongol saláta  En: 2995 kJ ( 715 kCal) Zsír: 26,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,4 g Cukor: 5,0 g Feh: 34,0 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,9	Gyümölcsleves Gyros csirke Joghurtos öntet Zöldséges rizs  En: 3717 kJ ( 888 kCal) Zsír: 33,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,6 g Cukor: 8,2 g Feh: 40,4 g Só: 1,7 g Allergének:1,7,10	Fejtettbab- leves füstölt sert Tejbedara kakaós barnacukorra Körte  En: 3688 kJ ( 881 kCal) Zsír: 27,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 119,6 g Cukor: 29,7 g Feh: 30,2 g Só: 1,6 g Allergének:1,7	Zellerkrémleves Leves gyöngy Panírozott halrudak sütőben Petrezselymes burgonya Light-tartármártás  En: 3661 kJ ( 874 kCal) Zsír: 39,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,0 g Cukor: 15,0 g Feh: 22,1 g Só: 0,7 g Allergének:1,3,4,5,6,7,9,10
Uzsonna	Zalai felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin TK zsemle Zöldpaprika  En: 1420 kJ ( 339 kCal) Zsír: 15,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,0 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Áfonya lekvár Vaj Fehér formakenyér  En: 1327 kJ ( 317 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,0 g Cukor: 9,6 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Delma margarin Gépsonka TK formakenyér Paradicsom  En: 1161 kJ ( 277 kCal) Zsír: 9,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,3 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7	Körözött TK formakenyér Lilahagyma  En: 898 kJ ( 214 kCal) Zsír: 2,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,3 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Bürkifli diós  En: 1395 kJ ( 333 kCal) Zsír: 16,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,9 g Cukor: 8,7 g Feh: 5,5 g Só: 0,4 g Allergének:1,8

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Konyha vezető  
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.-szezámag 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