

# Étlap tervezet

2017 47. hét

2017.11.20.-2017.11.26.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Kenőmájas Félbarna kenyér  En: 1087 kJ ( 260 kCal) Zsír: 6,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,9 g Cukor: 9,0 g Feh: 7,9 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	TEJ 2,8 Méz Vaj Fehér formakenyér  En: 1329 kJ ( 317 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,2 g Cukor: 12,1 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Tea Cink karika 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	Tejeskávé Molnárika 50g  En: 1324 kJ ( 316 kCal) Zsír: 6,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,1 g Cukor: 10,8 g Feh: 11,1 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	Trópusi gyümölcs tea Margarin Panini  En: 1449 kJ ( 346 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,7 g Cukor: 21,6 g Feh: 4,3 g Só: 0,8 g Allergének:1
Ebéd	Zöldbab leves Serpényös burgonya virslivel Vitamin saláta  En: 3793 kJ ( 906 kCal) Zsír: 46,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,9 g Cukor: 15,0 g Feh: 25,9 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,6,7	Csirkeraguleves Diós metélt Narancs  En: 3259 kJ ( 778 kCal) Zsír: 26,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 99,7 g Cukor: 20,0 g Feh: 31,6 g Só: 0,6 g Allergének:1,8,9	Tarhonya leves* Édes-savanyú csirkemell filé Párolt rizs Linzer karika  En: 4448 kJ ( 1062 kCal) Zsír: 40,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 129,8 g Cukor: 14,0 g Feh: 40,3 g Só: 7,6 g Allergének:1,3,5,6,8,9	Savanyu tojásleves* Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölt Banán  En: 4693 kJ ( 1121 kCal) Zsír: 70,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,5 g Cukor: 0,8 g Feh: 27,6 g Só: 13,6 g Allergének:1,3	Paradicsom leves Panírozott halrudak Párolt rizs 1/2 Franciasaláta 1/2  En: 5833 kJ ( 1393 kCal) Zsír: 79,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 140,5 g Cukor: 37,0 g Feh: 25,4 g Só: 3,8 g Allergének:1,3,4,7,9
Uzsonna	Kocka sajt Kígyó uborka Kifli sószegény  En: 731 kJ ( 175 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,9 g Cukor: 0,6 g Feh: 6,6 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	Pecsenye zsír Lilahagyma Félbarna kenyér  En: 1693 kJ ( 404 kCal) Zsír: 25,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,2 g Só: 2,4 g Allergének:1	Kárpát szalámi Margarin TK formakenyér  En: 1798 kJ ( 429 kCal) Zsír: 22,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 12,6 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Tejszínes sajtkrém Paradicsom Rozskenyér  En: 921 kJ ( 220 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,4 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	Lekváros táská  En: 1273 kJ ( 304 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,8 g Cukor: 2,0 g Feh: 3,9 g Só: 0,4 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.-Csillagfürt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek