



KINDER F és K Vendéglátó Kft.  
2000 Bemutató példány

**Étlap tervezet**  
2018 1. hét  
2018.01.01.-2018.01.07.

Étlap: D+M  
Korcsoport: 11-14 éves

|         | Hétfő | Kedd   | Szerda   | Csütörtök   | Péntek   |
|---------|-------|--|--|---|--|
| Tízórai |       | Tejeskávé<br>Vajas kifli<br><br>En: 1285 kJ ( 307 kCal) Zsír: 5,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 8,6 g<br>Feh: 11,2 g Só: 0,8 g<br>Allergének:1,7   | Trópusi gyümölcsstea<br>Vaj<br>Méz<br>Fehér formakenyér<br><br>En: 1665 kJ ( 398 kCal) Zsír: 12,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,2 g Cukor: 32,1 g<br>Feh: 4,7 g Só: 0,9 g<br>Allergének:1,7   | Kakaó<br>Foszlóskalács<br><br>En: 1271 kJ ( 304 kCal) Zsír: 7,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 12,8 g<br>Feh: 12,0 g Só: 0,3 g<br>Allergének:1,7   | Gyümölcsstea<br>Baromfipárizsi<br>Ráma margarin<br>TK zsemle<br><br>En: 1698 kJ ( 406 kCal) Zsír: 18,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,8 g Cukor: 15,0 g<br>Feh: 8,7 g Só: 1,7 g<br>Allergének:1,6,7                      |
| Ebéd    |       | Zöldborsóleves<br>Sajttal töltött pulykamell<br>Párolt rizs<br>Vitamin saláta<br><br>En: 3696 kJ ( 883 kCal) Zsír: 45,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 99,6 g Cukor: 5,0 g<br>Feh: 26,7 g Só: 2,4 g<br>Allergének:1,3,9 | Csontleves<br>Finommetélt<br>Sertés húsgolyók<br>Paradicsommártás<br>Főtt burgonya1/2<br><br>En: 2238 kJ ( 535 kCal) Zsír: 19,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 67,5 g Cukor: 12,0 g<br>Feh: 20,2 g Só: 3,2 g<br>Allergének:1,3,6,7,9,12 | Zellerkrémleves<br>Leves gyöngy<br>Gombás csirkeragu<br>Tésztaköret(koleszterinmentes)<br>Mandarin<br><br>En: 3283 kJ ( 784 kCal) Zsír: 30,0 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,1 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 35,3 g Só: 1,2 g<br>Allergének:1,7,9 | Zöldbableves (magyaros)<br>Tökfőzelék<br>Sertéspörkölt<br>Müzliszelet<br><br>En: 2821 kJ ( 674 kCal) Zsír: 35,8 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 58,2 g Cukor: 6,8 g<br>Feh: 26,9 g Só: 1,2 g<br>Allergének:1,5,6,7,8,9,11,12 |
| Uzsonna |       | Marhapárizsi<br>Delma margarin<br>Kaliforniai paprika<br>TK formakenyér<br><br>En: 1245 kJ ( 297 kCal) Zsír: 12,1 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,4 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 10,1 g Só: 1,0 g<br>Allergének:1,7         | Diákcsemege<br>Sárgarépa hasáb<br>Liga Csökk. zsirtart. margarin<br>TK zsemle<br><br>En: 1609 kJ ( 384 kCal) Zsír: 19,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,2 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 10,3 g Só: 1,7 g<br>Allergének:1,6,7                 | Gépsonka<br>Liga Csökk. zsirtart. margarin<br>Lilahagyma<br>TK zsemle<br><br>En: 1336 kJ ( 319 kCal) Zsír: 11,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,4 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 13,4 g Só: 1,3 g<br>Allergének:1,6,7                              | Pizzás csiga / Pék<br><br>En: 1097 kJ ( 262 kCal) Zsír: 12,1 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,3 g Cukor: 2,7 g<br>Feh: 4,1 g Só: 0,4 g<br>Allergének:1   |

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.-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