

# Étlap tervezet

2018 2. hét

2018.01.08.-2018.01.14.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Krémsajt TK zsemle</p> <p>En: 1291 kJ ( 308 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,6 g Cukor: 9,0 g Feh: 11,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>TEJ 1,5 Márványstangli</p> <p>En: 1227 kJ ( 293 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,5 g Cukor: 4,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Gyümölcsös yoghurt 125g Kifli</p> <p>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</p>	<p>Kakaó Vajas kifli</p> <p>En: 1208 kJ ( 289 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 11,2 g Feh: 11,6 g Só: 0,6 g Allergének:1,7</p>	<p>Citromos tea Zalai felvágott Ráma margarin Jégcsap retek TK zsemle</p> <p>En: 1558 kJ ( 372 kCal) Zsír: 18,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,2 g Cukor: 9,0 g Feh: 10,7 g Só: 2,3 g Allergének:1,6,7</p>
Ebéd	<p>Alma leves Tavaszi rizses- sertéshús Vegyesvágott savanyú</p> <p>En: 2747 kJ ( 656 kCal) Zsír: 18,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 27,9 g Só: 1,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Zöldségleves Burgonyafőzelék Virsli Banán</p> <p>En: 2920 kJ ( 697 kCal) Zsír: 26,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,7 g Só: 2,8 g Allergének:1,6,7,9</p>	<p>Paradicsom leves Rántott csirkemellfilé Kukoricás rizs Csemege uborka</p> <p>En: 3684 kJ ( 880 kCal) Zsír: 22,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,1 g Cukor: 9,0 g Feh: 43,2 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,7,9</p>	<p>Pulykaraguleves Mákos metélt Mandarin</p> <p>En: 3300 kJ ( 788 kCal) Zsír: 27,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,2 g Cukor: 20,0 g Feh: 30,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,5,8,9,11</p>	<p>Daragaluska-leves Székelykáposzta Nápolyi</p> <p>En: 2705 kJ ( 646 kCal) Zsír: 39,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,7 g Cukor: 5,0 g Feh: 25,6 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9</p>
Uzsonna	<p>Joghurtos Delma Kígyó uborka Graham kenyér</p> <p>En: 1055 kJ ( 252 kCal) Zsír: 0,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,7 g Só: 0,1 g Allergének:1,7</p>	<p>Ráma margarin Mozaik felvágott (baromfi) Kápia paprika TK formakenyér</p> <p>En: 1531 kJ ( 366 kCal) Zsír: 19,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,8 g Só: 2,4 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Tavaszi felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin TK formakenyér</p> <p>En: 1314 kJ ( 314 kCal) Zsír: 14,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,0 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Főtt kemény tojás Delma multivitamin margarin 40 Paradicsom TK formakenyér</p> <p>En: 1280 kJ ( 306 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,3</p>	<p>Túrós batyu</p> <p>En: 989 kJ ( 236 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 8,4 g Feh: 6,9 g Só: 0,4 g Allergének:1,7</p>

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát,indokolt esetben fentartjuk.

Tar József.  
Tsz:06 706279212

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