

Étlap tervezet

2018 3. hét

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2018.01.15.-2018.01.21.

Étlap: Kinder

2003 Vizafogó konyha

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 Briós En: 1129 kJ (270 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,6 g Cukor: 7,3 g Feh: 10,4 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7	Citromos tea Vajkrém Császár zsemle En: 1250 kJ (299 kCal) Zsír: 10,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,8 g Cukor: 10,0 g Feh: 5,6 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Kakaó Kifli En: 1178 kJ (281 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,9 g Cukor: 10,6 g Feh: 11,6 g Só: 0,6 g Allergének:1,7	Gyümölcsstea Sárgabarack lekvár Delma margarin TK zsemle En: 1368 kJ (327 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 61,2 g Cukor: 28,6 g Feh: 4,7 g Só: 0,8 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
Ebéd	Karfiolleves Tonhalas-paradicsomos tészta Alma En: 3273 kJ (782 kCal) Zsír: 31,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 85,9 g Cukor: 0,5 g Feh: 37,0 g Só: 0,7 g Allergének:1,4,7,9,12	Vajgaluska leves Finomfőzelék Csirkemell dinó sütőben En: 2449 kJ (585 kCal) Zsír: 32,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 22,5 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,6,7,9,10	Kertészleves Lecsós sertésvirslí Tarhonya Mandarin En: 4129 kJ (986 kCal) Zsír: 52,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 27,3 g Só: 4,0 g Allergének:1,3,6,7,9	Gyümölcsleves Fokhagymás sertésborda Petrezselymes burgonya Vitamin saláta En: 2560 kJ (611 kCal) Zsír: 18,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,0 g Cukor: 13,2 g Feh: 26,4 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér En: 2187 kJ (522 kCal) Zsír: 14,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 15,7 g Só: 2,0 g Allergének:1,3,7
Uzsonna	Delma multivitamin margarin 40 Kaliforniai paprika TK formakenyér En: 1023 kJ (244 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,3 g Só: 0,9 g Allergének:1	Liga Csökk. zsirtart. margarin Trappista sajt TK formakenyér En: 1318 kJ (315 kCal) Zsír: 14,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,4 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Diákcsemege Margarin Jégcsap retek TK formakenyér En: 1598 kJ (382 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,3 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	Zalai felvágott Delma margarin Kígyó uborka Fehér formakenyér En: 1271 kJ (304 kCal) Zsír: 13,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,6 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	Kakaós csiga En: 538 kJ (128 kCal) Zsír: 2,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,7 g Cukor: 7,5 g Feh: 3,8 g Só: 0,0 g Allergének:1

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