

# Étlap tervezet

2018 8. hét

2018.02.19.-2018.02.25.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Trópusi gyümölcs tea Margarin Rozsos zsemle</p> <p>En: 1401 kJ ( 335 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,0 g Cukor: 20,0 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g Allergének:1</p>	<p>Tejeskávé Fonott kismákos</p> <p>En: 1295 kJ ( 309 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,3 g Cukor: 7,8 g Feh: 11,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,3,5,6,7,8,13</p>	<p>Gyümölcsös joghurt TK kifli sószegény</p> <p>En: 1161 kJ ( 277 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,9 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Gyümölcs tea Margarin Panini</p> <p>En: 1452 kJ ( 347 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,7 g Cukor: 21,6 g Feh: 4,5 g Só: 0,8 g Allergének:1</p>	<p>Kakaó Foszlós kalács</p> <p>En: 1398 kJ ( 334 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,2 g Cukor: 10,0 g Feh: 14,0 g Só: 0,0 g Allergének:7</p>
Ebéd	<p>Húsgaluska leves Gránátos kocka Csemege uborka</p> <p>En: 2772 kJ ( 662 kCal) Zsír: 21,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,4 g Cukor: 1,0 g Feh: 23,0 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,9</p>	<p>Alföldi leves Tökfőzelék Sertéssült Túrórudi</p> <p>En: 3383 kJ ( 808 kCal) Zsír: 48,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 56,8 g Cukor: 10,6 g Feh: 32,8 g Só: 7,1 g Allergének:1,3,7</p>	<p>Paradicsom leves Currys csirkemell filé Párolt rizs Narancs</p> <p>En: 3241 kJ ( 774 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 111,7 g Cukor: 2,0 g Feh: 37,8 g Só: 4,1 g Allergének:1,3,7,9</p>	<p>Burgonyaleves (tejfölös) Tarhonyás hús sertésből Vegyesvágott savanyú</p> <p>En: 3140 kJ ( 750 kCal) Zsír: 25,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,6 g Cukor: 5,0 g Feh: 34,4 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,7</p>	<p>Zöldséges rizsleves Sóskamártás Főtt burgonya 1/2 Csirkemell dinó</p> <p>En: 2861 kJ ( 683 kCal) Zsír: 37,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 66,9 g Cukor: 12,0 g Feh: 16,7 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,6,7,9,10</p>
Uzsonna	<p>Olasz felvágott Margarin Kígyó uborka Kukoricás kenyér</p> <p>En: 1608 kJ ( 384 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,3 g Só: 2,5 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Körözött Graham kenyér</p> <p>En: 955 kJ ( 228 kCal) Zsír: 4,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,1 g Só: 0,6 g Allergének:1,7</p>	<p>Gépsonka Margarin Félbarna kenyér</p> <p>En: 1304 kJ ( 312 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,4 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Sárgabarack íz Margarin Rozskenyér</p> <p>En: 1221 kJ ( 292 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,0 g Cukor: 13,6 g Feh: 4,2 g Só: 0,0 g</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>

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