

# Étlap tervezet

2018. 9. hét

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2018.02.26.-2018.03.04.

Étlap: Kinder

2001 Hartyán konyha

Korcsoport: 11-14 éves

|         | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek   |
|---------|---|---|--|--|--|
| Tízórai | <p>Tej 1/5 %<br/>Sajtos kifli</p> <p>En: 753 kJ ( 180 kCal) Zsír: 3,2 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,9 g Cukor: 0,8 g<br/>Feh: 5,6 g Só: 0,8 g<br/>Allergének:1,7</p>                                  | <p>Vadmalnás tea<br/>Baromfi párizsi<br/>Delma margarin<br/>Kenyér forma</p> <p>En: 1315 kJ ( 314 kCal) Zsír: 8,2 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,6 g Cukor: 17,0 g<br/>Feh: 8,5 g Só: 0,2 g<br/>Allergének:1,6,7</p>         | <p>Tejeskávé<br/>Foszlós kalács</p> <p>En: 1159 kJ ( 277 kCal) Zsír: 7,7 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,3 g Cukor: 13,0 g<br/>Feh: 10,4 g Só: 0,3 g<br/>Allergének:1,7</p>  | <p>Citromos tea<br/>Tejfölös túró<br/>Póréhagyma<br/>Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>En: 1066 kJ ( 255 kCal) Zsír: 3,5 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,9 g Cukor: 15,0 g<br/>Feh: 8,5 g Só: 1,3 g<br/>Allergének:1,7</p>                       | <p>Tej 1/5 %<br/>Mogyorókrém<br/>Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>En: 1113 kJ ( 266 kCal) Zsír: 8,4 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 12,1 g<br/>Feh: 5,7 g Só: 0,8 g<br/>Allergének:1,5,6,7,8</p>                         |
| Ébéd    | <p>Májgaluska leves<br/>Káposztás kocka<br/>Alma</p> <p>En: 3981 kJ ( 951 kCal) Zsír: 36,0 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,7 g Cukor: 5,0 g<br/>Feh: 27,8 g Só: 2,9 g<br/>Allergének:1,3</p>           | <p>Tarhonyaleves<br/>Sólet<br/>Főtt tojás<br/>Csokoládé rolád<br/>Kenyér forma</p> <p>En: 4887 kJ ( 1167 kCal) Zsír: 39,8 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 149,2 g Cukor: 20,3 g<br/>Feh: 37,6 g Só: 2,2 g<br/>Allergének:1,3</p> | <p>Tejfölös karalábéleves<br/>Vadász csirkemellragu<br/>Főtt burgonya</p> <p>En: 3324 kJ ( 794 kCal) Zsír: 42,0 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,6 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 31,9 g Só: 1,9 g<br/>Allergének:1,3,7</p>                    | <p>Tavaszi zöldségleves<br/>Tökfőzelék<br/>Sertéspörkölt feltét<br/>Narancs<br/>Kenyér forma</p> <p>En: 3344 kJ ( 799 kCal) Zsír: 29,5 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 95,3 g Cukor: 6,0 g<br/>Feh: 32,0 g Só: 1,8 g<br/>Allergének:1,3,7,9</p> | <p>Zöldbableves<br/>Grill fűszeres sertésborda<br/>Párolt rizs<br/>Csemege uborka</p> <p>En: 2964 kJ ( 708 kCal) Zsír: 28,1 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 107,7 g Cukor: 0,5 g<br/>Feh: 31,7 g Só: 2,9 g<br/>Allergének:1,3,7</p> |
| Uzsonna | <p>Diákcsemege<br/>Liga margarin<br/>Teljes kiörlésű zsemle</p> <p>En: 1000 kJ ( 239 kCal) Zsír: 9,2 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,9 g Cukor: 0,1 g<br/>Feh: 6,5 g Só: 1,2 g<br/>Allergének:1,6,7</p> | <p>Magyaros vajkrém<br/>Jégcsapretek<br/>Rozsos zsemle</p> <p>En: 1013 kJ ( 242 kCal) Zsír: 10,5 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,8 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 5,0 g Só: 0,8 g<br/>Allergének:1,7</p>                             | <p>Trapista sajtszelet<br/>Multivitaminos delma<br/>Kígyóuborka<br/>Teljes kiörlésű zsemle</p> <p>En: 1079 kJ ( 258 kCal) Zsír: 10,1 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,5 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 10,2 g Só: 1,3 g<br/>Allergének:1,7</p> | <p>Csirkemell sonka<br/>Ráma margarin<br/>Zsemle</p> <p>En: 984 kJ ( 235 kCal) Zsír: 7,8 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,3 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 8,9 g Só: 1,4 g<br/>Allergének:1,6,7</p>  | <p>Sajtos croassant</p> <p>En: 1385 kJ ( 331 kCal) Zsír: 18,0 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,1 g Cukor: 2,0 g<br/>Feh: 9,7 g Só: 0,4 g<br/>Allergének:1,7</p>   |

Jó étvágyat kívánunk!

Willbrandtné Molnár Anna üzletvezető  
Ájpli János konyhafőnök

Az étlapvátozásért elnézést kérünk!

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

2018.02.14. 12:11:49