

Étlap tervezet

2018 9. hét

2018.02.26.-2018.03.04.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Gépsonka Ráma harmónia Vizes zsemle En: 1915 kJ (457 kCal) Zsír: 23,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,3 g Cukor: 15,0 g Feh: 12,8 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7	Tejeskávé Briós En: 1294 kJ (309 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,0 g Cukor: 14,3 g Feh: 10,6 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7	Gyümölcsstea Medvehagymás túrókrém TK zsemle En: 1141 kJ (273 kCal) Zsír: 3,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,0 g Cukor: 15,0 g Feh: 9,9 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Kakaó Mini bagett En: 1185 kJ (283 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,3 g Cukor: 10,6 g Feh: 11,6 g Só: 0,6 g Allergének:1,7	Gyümölcsös yoghurt 125g Panini En: 1194 kJ (285 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 7,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7
Ebéd	Zöldségleves Milánói húsos makaróni Alma En: 3643 kJ (870 kCal) Zsír: 40,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,3 g Cukor: 1,4 g Feh: 31,7 g Só: 3,4 g Allergének:1,3,6,7,9	Brokkolikrémleves Leves gyöngy Panírozott hal-rúd sütőben Párolt rizs Light-tartármártás En: 4346 kJ (1038 kCal) Zsír: 38,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,7 g Cukor: 16,3 g Feh: 26,8 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,4,7,10	Daragaluska-leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt Müzliszelet En: 2510 kJ (600 kCal) Zsír: 22,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,1 g Cukor: 6,8 g Feh: 11,6 g Só: 1,4 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9,11,12	Zöldbableves (magyaros) Tejszínes-gombás csirkemell Tésztaköret En: 2761 kJ (659 kCal) Zsír: 26,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 36,3 g Só: 1,8 g Allergének:1,7,9	Tojásleves Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Ecetes céklasaláta En: 2573 kJ (614 kCal) Zsír: 23,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 61,8 g Cukor: 8,0 g Feh: 34,5 g Só: 2,4 g Allergének:1,3
Uzsonna	Delma multivitamin margarin 40 Paradicsom TK formakenyér En: 1004 kJ (240 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,4 g Só: 0,9 g Allergének:1	Tojáskrém Jégcsap retek TK formakenyér En: 1051 kJ (251 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,6 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,10	Kocka sajt Kifli En: 707 kJ (169 kCal) Zsír: 5,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,0 g Cukor: 0,6 g Feh: 6,1 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	Marhapárizsi Liga Csökk. zsírtart. margarin Kígyó uborka TK formakenyér En: 1328 kJ (317 kCal) Zsír: 14,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,1 g Só: 1,0 g Allergének:1,7	Sajtos kifli En: 753 kJ (180 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 5,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,7

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát,indokolt esetben fentartjuk.

Tar József.

Tsz:06 13592711

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.-szezámag 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