

Étlap tervezet

2018 16. hét

2018.04.16.-2018.04.22.

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai	Tea Margarin Zsemle En: 1170 kJ (280 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,9 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,2 g Só: 0,8 g	Tejeskávé Puffancs En: 1550 kJ (370 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,5 g Cukor: 11,9 g Feh: 12,1 g Só: 0,5 g Allergének:1,7	Zöld tea Vaniliás túrókrém TK kifli sószegény En: 1341 kJ (320 kCal) Zsír: 5,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,7 g Cukor: 22,3 g Feh: 9,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	TEJ 2,8 Mézes gabonapehely En: 796 kJ (190 kCal) Zsír: 1,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,1 g Só: 0,0 g Allergének:1,5,7,8	Gyümölcs tea Margarin Rozsos bagett En: 1475 kJ (352 kCal) Zsír: 7,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 20,8 g Feh: 4,8 g Só: 0,9 g Allergének:1	Kakaó Briós 33g En: 751 kJ (179 kCal) Zsír: 4,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,1 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,2 g Só: 0,0 g Allergének:7	
Ebéd	Újházi tyúkhúsleves Tejbedara En: 3104 kJ (741 kCal) Zsír: 16,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 110,4 g Cukor: 41,5 g Feh: 32,6 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,7	Tojásleves Burgonya főzelék Csemege sertéssült Túrórudi En: 3730 kJ (891 kCal) Zsír: 45,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,6 g Cukor: 29,0 g Feh: 31,6 g Só: 4,2 g Allergének:1,3,7	Gyümölcsleves Gyros csirke Párolt rizs Zöldfűszeres joghurtos saláta En: 3069 kJ (733 kCal) Zsír: 19,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,1 g Cukor: 8,2 g Feh: 36,0 g Só: 4,1 g Allergének:1,7,10	Zöldségleves tarhonyával Zöldbabfőzelék Vagdalt pogácsa baromfi húsból Ízes rolád En: 2005 kJ (479 kCal) Zsír: 19,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,1 g Só: 1,4 g Allergének:1,3,7	Karalábéleves (tejfőlés) Bácskai rizseshús Csemege uborka En: 3135 kJ (749 kCal) Zsír: 29,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,1 g Cukor: 1,0 g Feh: 30,1 g Só: 1,0 g Allergének:1,7	Kertészleves Serpényös burgonya virslivel Alma En: 3260 kJ (779 kCal) Zsír: 40,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 23,7 g Só: 2,8 g Allergének:1,6,7,9	
Uzsonna	Margarin Zalai felvágott Zöldpaprika Rozskenyér En: 1397 kJ (334 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,9 g Só: 0,8 g Allergének:1,6,7	Sárgabarack íz Margarin Kukoricás kenyér En: 673 kJ (161 kCal) Zsír: 5,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 16,2 g Cukor: 13,6 g Feh: 0,1 g Só: 0,0 g	Trappista sajt Margarin Kígyó uborka Kukoricás kenyér En: 1359 kJ (325 kCal) Zsír: 11,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Diákcsemege Margarin TK formakenyér En: 1638 kJ (391 kCal) Zsír: 18,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,4 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Húsos pecsenyészir Póréhagyma Félbarna kenyér En: 1805 kJ (431 kCal) Zsír: 25,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,2 g Só: 2,0 g Allergének:1	Búrkifli mákos En: 1076 kJ (257 kCal) Zsír: 12,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,8 g Cukor: 6,3 g Feh: 4,5 g Só: 0,3 g Allergének:1,8	

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákóc 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.-Csillagfűrt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek