

Étlap tervezet

2018 16. hét

2018.04.16.-2018.04.22.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai	Citromos tea Kávia paprika Ráma margarin Vizes zsemle En: 1287 kJ (307 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,7 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,6 g Só: 1,7 g Allergének:1	TEJ 1,5 Fonott kismákos En: 1130 kJ (270 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,3,5,6,7,8,13	Gyümölcsstea Kenőmájas TK zsemle En: 1401 kJ (335 kCal) Zsír: 11,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,2 g Cukor: 15,0 g Feh: 11,0 g Só: 1,9 g Allergének:1,6,7	Kakaó Briós En: 1403 kJ (335 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,1 g Cukor: 17,3 g Feh: 12,0 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7	Gyümölcsstea Delma margarin Kávia paprika TK barnakenyér sószegény En: 1219 kJ (291 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,4 g Cukor: 15,1 g Feh: 5,8 g Só: 0,8 g Allergének:1	Kefir Kifli sószegény En: 876 kJ (209 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,2 g Cukor: 0,6 g Feh: 7,9 g Só: 0,6 g Allergének:1,7	
Ebéd	Magyaros karfiolleves Fejtett babfőzelék Főtt kemény tojás Alma En: 2528 kJ (604 kCal) Zsír: 21,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 68,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,0 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,7,9	Tejfölös gombaleves Mexikói sertésragu Párolt rizs En: 3516 kJ (840 kCal) Zsír: 35,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 35,2 g Só: 6,0 g Allergének:1,7	Reszelttészta- leves Sajttal töltött pulykamell Petrezselymes burgonya Csemege uborka En: 3606 kJ (861 kCal) Zsír: 51,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,8 g Cukor: 1,0 g Feh: 26,5 g Só: 2,2 g Allergének:1,3	Csontleves Tonhalas-paradicsomos tészta Sajt szórás En: 3126 kJ (747 kCal) Zsír: 30,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 72,3 g Cukor: 0,5 g Feh: 42,3 g Só: 1,1 g Allergének:1,4,7,9,12	Zöldéséges rizsleves Burgonyafőzelék Pulykapörkölt Nápolyi En: 3002 kJ (717 kCal) Zsír: 30,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 75,4 g Cukor: 5,0 g Feh: 28,2 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9	Rostos gyümölcsle Pusztai pörkölt sertésből Céklasaláta En: 2671 kJ (638 kCal) Zsír: 15,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,8 g Cukor: 8,0 g Feh: 25,9 g Só: 1,2 g	
Uzsonna	Joghurtos Delma Csirkemell sonka TK formakenyér En: 1159 kJ (277 kCal) Zsír: 1,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Körített túró TK formakenyér En: 859 kJ (205 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,9 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Lapka sajt Ráma harmónia Paradicsom Félbarna kenyér En: 1753 kJ (419 kCal) Zsír: 26,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 0,9 g Allergének:1	Vajkrém Lilahagyma TK formakenyér En: 1065 kJ (254 kCal) Zsír: 8,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,0 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Zalai felvágott Delma margarin Jégcsap retek Vizes zsemle En: 1278 kJ (305 kCal) Zsír: 13,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,8 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	Bécsi fánk En: 1118 kJ (267 kCal) Zsír: 13,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,2 g Cukor: 6,7 g Feh: 5,0 g Só: 0,0 g Allergének:1,3,7	

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.-Csillagfűt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek