



KINDER F és K Vendéglátó Kft.  
2000 Bemutató példány

**Étlap tervezet**  
2018 50. hét  
2018.12.10.-2018.12.16.

Étlap: D+M  
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai	Citromos tea Kenőmájas TK zsemle Kígyó uborka  En: 1385 kJ ( 331 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,0 g Cukor: 9,0 g Feh: 12,0 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7	TEJ 1,5 Briós  En: 1230 kJ ( 294 kCal) Zsír: 7,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,2 g Cukor: 7,3 g Feh: 12,1 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7	Kakaó TK kifli sószegevény  En: 1361 kJ ( 325 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,0 g Cukor: 10,8 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Gyümölcsstea Vaj Méz Fehér formakenyér  En: 1590 kJ ( 380 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,4 g Cukor: 27,1 g Feh: 4,9 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Zalai felvágott TK zsemle  En: 1543 kJ ( 368 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 18,9 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	Trópusi gyümölcsstea Házi halpástétom TK formakenyér  En: 1804 kJ ( 431 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 56,2 g Cukor: 23,0 g Feh: 6,9 g Só: 1,0 g Allergének:1,3,7,10	
Ebéd	Frankfurti leves Tejberizs kakaósörzással Szezonális gyümölcs  En: 3069 kJ ( 733 kCal) Zsír: 29,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,7 g Cukor: 20,0 g Feh: 22,6 g Só: 2,3 g Allergének:1,6,7	Csontleves Szárzészta-levesbetét Zöldbabfőzelék Vagdalt pogácsa sertéshúsból  En: 2580 kJ ( 616 kCal) Zsír: 27,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 57,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 30,2 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7,9	Magyaros burgonyaleves csirkemellpaprikás Tésztaköret(koleszterinmen  En: 3244 kJ ( 775 kCal) Zsír: 29,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 40,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Pusztai pörkölt sertésből Csemege uborka  En: 3149 kJ ( 752 kCal) Zsír: 31,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,1 g Cukor: 1,0 g Feh: 30,6 g Só: 1,2 g Allergének:1,7,9	Zöldborsóleves Paradicsomos káposzta Csirkemell dinó sütőben  En: 2882 kJ ( 688 kCal) Zsír: 33,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,3 g Cukor: 15,0 g Feh: 18,1 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,6,7,9,10	Gombakrémleves Kölesgolyó Fokhagymás sertésborda Párolt rizs Vitamin saláta  En: 3305 kJ ( 789 kCal) Zsír: 27,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,2 g Cukor: 5,0 g Feh: 34,0 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	
Uzsonna	Snidlinges vajkrém Félbarna kenyér  En: 960 kJ ( 229 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,8 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Házi sajtkrém TK zsemle Sárgarépa hasáb  En: 761 kJ ( 182 kCal) Zsír: 0,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,5 g Só: 0,9 g Allergének:1	Marhapárizsi Liga Csökk. zsirtart. margarin Vizes zsemle Kígyó uborka  En: 1332 kJ ( 318 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,0 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	Száraz kolbász Delma margarin TK zsemle Jégcsap retek  En: 1473 kJ ( 352 kCal) Zsír: 17,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 12,5 g Só: 0,6 g Allergének:1,6,7	Gyümölcsös joghurt 125g Kifli sószegevény  En: 978 kJ ( 234 kCal) Zsír: 2,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 0,6 g Feh: 6,7 g Só: 0,6 g Allergének:1,7	Pizzás csiga kelt tészta  En: 932 kJ ( 223 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,5 g Cukor: 3,5 g Feh: 5,2 g Só: 0,4 g Allergének:1	

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