

# Étlap tervezet

2018 50. hét

2018.12.10.-2018.12.16.

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai	Citromos tea Kenőmájas Kígyó uborka TK zsemle  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 sószegény  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 Delma margarin Méz Fehér formakenyér  En: 1355 kJ ( 324 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,3 g Cukor: 27,1 g Feh: 4,8 g Só: 0,9 g Allergének:1	Gyümölcsös yoghurt 125g TK kifli sószegény  En: 1161 kJ ( 277 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,9 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Gyümölcsstea Felvágott Delma margarin Kápia paprika TK formakenyér  En: 1347 kJ ( 322 kCal) Zsír: 8,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,1 g Cukor: 15,0 g Feh: 10,5 g Só: 0,9 g Allergének:1	
Ebéd	Frankfurti leves Tejberizs kakaószórással 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  Szezonális gyümölcs  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 Sertéssült  En: 2868 kJ ( 685 kCal) Zsír: 29,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,2 g Cukor: 15,0 g Feh: 30,4 g Só: 1,5 g Allergének:1,7,9	Tejfölös gombaleves Csirkemell dinó sütőben Párolt rizs Vitamin saláta  En: 3164 kJ ( 756 kCal) Zsír: 35,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,5 g Cukor: 5,0 g Feh: 19,1 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,6,7,9,10	
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 Lilahagyma TK formakenyér  En: 1194 kJ ( 285 kCal) Zsír: 9,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,2 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Marhapárizsi Liga Csökk. zsirtart. margarin Kígyó uborka Fehér formakenyér  En: 1332 kJ ( 318 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,9 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	Száraz kolbász Margarin 35% Jégcsap retek TK zsemle  En: 1456 kJ ( 348 kCal) Zsír: 17,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 12,8 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7	Delma multivitamin margarin 40 Zalai felvágott Félbarna kenyér  En: 1294 kJ ( 309 kCal) Zsír: 15,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,8 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	Pizzás csiga  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.-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.-Csillagfűrt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek