



KINDER F és K Vendéglátó Kft.  
2000 Bemutató példány

**Étlap tervezet**  
2018. 6. hét  
2018.02.05.-2018.02.11.

Étlap: D+M  
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Kenőmájas Hagymás kenyér  En: 1566 kJ ( 374 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,0 g Cukor: 15,5 g Feh: 11,7 g Só: 2,1 g Allergének:1,6,7	TEJ 1,5 Briós  En: 1129 kJ ( 270 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,6 g Cukor: 7,3 g Feh: 10,4 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7	Citromos tea Marhapárizsi Ráma margarin TK formakenyér  En: 1515 kJ ( 362 kCal) Zsír: 16,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,3 g Cukor: 9,1 g Feh: 9,9 g Só: 1,7 g Allergének:1,7	Kakaó Vajas kifli  En: 1394 kJ ( 333 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 11,6 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Citromos tea Krémsajt Sárgarépa hasáb TK zsemle  En: 1440 kJ ( 344 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,8 g Cukor: 9,1 g Feh: 12,3 g Só: 0,9 g Allergének:1,7
Ebéd	Daragaluska-leves Sárgaborsó főzelék Sertéspörkölt Nápolyi  En: 4088 kJ ( 976 kCal) Zsír: 49,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,4 g Cukor: 5,0 g Feh: 42,4 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9	Tojásleves Tavaszi csirkemell Párolt rizs  En: 2668 kJ ( 637 kCal) Zsír: 24,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 25,8 g Só: 1,5 g Allergének:1,3	Gulyásleves marhahúsból Sajtos-tejfölös makaróni Alma  En: 3486 kJ ( 833 kCal) Zsír: 34,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 35,8 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,7,9	Zöldséges rizsleves Paradicsomos káposzta Csirkemell dinó sütőben  En: 2728 kJ ( 651 kCal) Zsír: 33,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 78,7 g Cukor: 15,0 g Feh: 14,2 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,6,7,9,10	Karfiolleves Tejszínes kukoricás pulykaragu Főtt burgonya  En: 3218 kJ ( 769 kCal) Zsír: 35,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 78,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,7 g Só: 5,7 g Allergének:1,7,9
Uzsonna	Gyümölcsös yoghurt 125g TK kifli sószegegy  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	Joghurtos Delma Kaliforniai paprika TK zsemle  En: 1102 kJ ( 263 kCal) Zsír: 0,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Libaszír Fehér formakenyér Lilahagyma  En: 1502 kJ ( 359 kCal) Zsír: 20,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,3 g Só: 0,9 g Allergének:1	Gépsonka Liga Csökk. zsírtart. margarin Kígyó uborka TK formakenyér  En: 1263 kJ ( 302 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,3 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7	Baconos kifli  En: 713 kJ ( 170 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 22,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,1 g Só: 0,4 g Allergének:1,7

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Konyha vezető  
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.-szezámmag 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