

Étlap tervezet

2018 41. hét

2018.10.08.-2018.10.14.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder Fazekas Gimnázium

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tízórai	Tej 1/5 % Sárgabarack lekvár Teljes kiőrlésű kenyér En: 773 kJ (185 kCal) Zsír: 0,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,6 g Cukor: 10,9 g Feh: 4,1 g Só: 0,8 g Allergének:1	Citromos tea Baromfi párizsi Liga margarin Forma fehér kenyér En: 1001 kJ (239 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,3 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,0 g Só: 0,8 g Allergének:1,6,7	Vadmálnás tea Tejszínes krémsajt Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér En: 1167 kJ (279 kCal) Zsír: 7,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,2 g Cukor: 17,0 g Feh: 5,0 g Só: 1,1 g Allergének:1,7	Kakaó Sajtos kifli En: 1390 kJ (332 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,2 g Cukor: 15,8 g Feh: 12,0 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Tej 1/5 % Kakaós kalács En: 1266 kJ (302 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,0 g Cukor: 6,1 g Feh: 7,7 g Só: 0,6 g Allergének:1	Zöld tea Kenőmájas Kígyóborka Teljes kiőrlésű kenyér En: 1187 kJ (284 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,2 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7	
Ebéd	Tejfölös karalábéleves Milánói makaróni Sajt szórás En: 4028 kJ (962 kCal) Zsír: 48,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,1 g Cukor: 3,1 g Feh: 31,1 g Só: 3,5 g Allergének:1,3,6,7	Hamisgulyás leves Lencsefőzelék Főtt-füstölt comb Gyümölcs Kenyer forma En: 3443 kJ (822 kCal) Zsír: 13,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 125,4 g Cukor: 6,0 g Feh: 39,9 g Só: 3,3 g Allergének:1,3,7,9,10	Zellerkrémleves zsemlekockáva Jóasszony csirkemell Párolt rizs En: 3288 kJ (785 kCal) Zsír: 30,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,0 g Cukor: 0,5 g Feh: 32,6 g Só: 2,8 g Allergének:1,6,7,9	Kertészleves Burgonyafőzelék Csemege sertésborda Gyümölcsös müzli szelet Kenyer forma En: 3591 kJ (858 kCal) Zsír: 45,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 99,2 g Cukor: 7,3 g Feh: 28,4 g Só: 3,4 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9,11,12	Bazsalikomos paradicsomleves Tarhonyáshús sertés Káposzta saláta En: 3629 kJ (867 kCal) Zsír: 36,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,0 g Cukor: 5,5 g Feh: 37,7 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,7	Gyümölcsleves Gyros csirkemell Párolt rizs 1/2 Amerikai káposzta saláta 1/2 En: 4174 kJ (997 kCal) Zsír: 50,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,6 g Cukor: 10,0 g Feh: 32,2 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,7	
Uzsonna	Turista szalámi Delma margarin Kígyóborka Zsemle En: 1054 kJ (252 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,2 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7	Sajtos croassant En: 1385 kJ (331 kCal) Zsír: 18,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,1 g Cukor: 2,0 g Feh: 9,7 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	Csirkemell sonka Liga margarin Pritamin paprika Szezámagos zsemle En: 975 kJ (233 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,2 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7,11	Pizzás csiga En: 538 kJ (128 kCal) Zsír: 0,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,2 g Só: 0,0 g	Csemege téli szalámi Delma margarin Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle En: 1101 kJ (263 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,4 g Só: 1,5 g Allergének:1,7	Túrós batyu En: 989 kJ (236 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 8,4 g Feh: 6,9 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	

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.-szezámag 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