

Étlap tervezet

2018 45. hét

2018.11.05.-2018.11.11.

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	Citromos tea Tejszínes krémsajt Zöldpaprika Forma fehér kenyér En: 931 kJ (222 kCal) Zsír: 6,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 3,4 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Tej 1/5 % Sajtos kifli En: 753 kJ (180 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 5,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Vadmálnás tea Szalámis pizza Ketchup En: 1523 kJ (364 kCal) Zsír: 8,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 58,9 g Cukor: 17,0 g Feh: 0,0 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Karamellás tej Briós En: 1024 kJ (245 kCal) Zsír: 5,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,4 g Cukor: 15,1 g Feh: 9,1 g Só: 0,0 g Allergének:7	Zöld tea Tojásrántotta Póréhagyma Teljes kiörlésű kenyér En: 1256 kJ (300 kCal) Zsír: 9,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,2 g Só: 1,0 g Allergének:1,3	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	
Ebéd	Sertésraguleves Tejbendara kakaó szórással Gyümölcs Teljes kiörlésű kenyér En: 3672 kJ (877 kCal) Zsír: 25,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 122,8 g Cukor: 14,1 g Feh: 37,0 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,7,9	Lebbencsleves Paradicsomos káposzta Bélszínroló /marhahús/ Choco piskota Teljes kiörlésű kenyér En: 4383 kJ (1047 kCal) Zsír: 47,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 125,5 g Cukor: 16,7 g Feh: 25,4 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,6,7,8	Sárgaborsópüré leves Hentes csirkemellragu Párolt rizs En: 3811 kJ (910 kCal) Zsír: 31,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 111,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 42,1 g Só: 2,5 g Allergének:1,3,6,7	Erőleves csigatésztával Serpényös burgonya gazdagon Vitamin saláta Teljes kiörlésű kenyér En: 3218 kJ (769 kCal) Zsír: 30,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 93,0 g Cukor: 2,6 g Feh: 22,6 g Só: 3,0 g Allergének:1,3,6,7	Zöldbaleves Tarhonyás hús sertés Céklasaláta En: 3789 kJ (905 kCal) Zsír: 37,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 99,4 g Cukor: 4,0 g Feh: 39,8 g Só: 2,5 g Allergének:1,3,7	Rostos ivólé 2 dl Sült csirkecomb Burgonyapüré En: 3398 kJ (812 kCal) Zsír: 31,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,2 g Cukor: 20,0 g Feh: 46,0 g Só: 1,8 g Allergének:7	
Uzsonna	Paprikás szalámi Liga margarin Teljes kiörlésű zsemle En: 1109 kJ (265 kCal) Zsír: 11,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,2 g Só: 1,5 g Allergének:1,7	Zalai felvágott Delma margarin Kigyóuborka Szezámagos zsemle En: 1190 kJ (284 kCal) Zsír: 12,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,5 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7,11	Csokoládés puding En: 593 kJ (142 kCal) Zsír: 3,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,4 g Cukor: 19,8 g Feh: 2,6 g Só: 0,0 g Allergének:1,3,7	Csemege téliszalámi Waja margarin Pritamin paprika Rozsos zsemle En: 1195 kJ (286 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,9 g Só: 1,7 g Allergének:1,7	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	Kocka sajt Vajas kifli TK. Gyümölcs En: 858 kJ (205 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,1 g Só: 1,1 g Allergének: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.-Csillagfűrt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek