



KINDER F és K Vendéglátó Kft.  
2000 Bemutató példány

**Étlap tervezet**  
2018 37. hét  
2018.09.10.-2018.09.16.

Étlap: D+M  
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 Molnárika 50g  En: 1159 kJ ( 277 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,6 g Cukor: 3,8 g Feh: 10,9 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	Gyümölcs tea Kocka sajt Félbarna kenyér  En: 1112 kJ ( 266 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,2 g Cukor: 15,0 g Feh: 7,4 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Kakaó Rozsos bagett  En: 1417 kJ ( 338 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,9 g Cukor: 10,9 g Feh: 13,0 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Citromos tea Joghurtos Delma TK zsemle Paradicsom  En: 1240 kJ ( 296 kCal) Zsír: 0,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,2 g Cukor: 9,1 g Feh: 5,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Házi gyümölcsyoghurt TK kifli sószegegy  En: 1259 kJ ( 301 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,5 g Só: 0,8 g Allergének:1,7
Ebéd	Csontleves Tökfőzelék Müzliszelet Sertéspörkölt  En: 2451 kJ ( 585 kCal) Zsír: 29,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,1 g Cukor: 6,8 g Feh: 26,8 g Só: 1,2 g Allergének:1,5,6,7,8,9,11,12	Lebbencsleves Eszterházy csirkeragu Párolt rizs  En: 3693 kJ ( 882 kCal) Zsír: 33,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,7 g Cukor: 3,0 g Feh: 30,5 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7,10	Zöldborsóleves Milánóimakaróni durumtésztából Nektarin  En: 3293 kJ ( 787 kCal) Zsír: 25,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 38,6 g Só: 1,6 g Allergének:1,7,9	BrokkolikréMLEVES Borsos sertéstokány Petrezselymes burgonya Csemege uborka  En: 2657 kJ ( 635 kCal) Zsír: 24,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,3 g Cukor: 1,0 g Feh: 31,8 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Tojásleves Panírozott csirkemell filé fal Kukoricás rizs Vitamin saláta  En: 3122 kJ ( 746 kCal) Zsír: 23,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,9 g Cukor: 6,9 g Feh: 25,8 g Só: 2,9 g Allergének:1,3,7
Uzsonna	Házi magyaros vajkrém TK formakenyér Zöldpaprika  En: 920 kJ ( 220 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,8 g Só: 0,9 g Allergének:1	Olasz felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin TK zsemle Paradicsom  En: 1446 kJ ( 345 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,2 g Cukor: 0,2 g Feh: 9,8 g Só: 1,8 g Allergének:1,6	Sertéspárizsi Ráma margarin TK formakenyér Zöldpaprika  En: 1296 kJ ( 310 kCal) Zsír: 15,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,7 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,0 g Só: 2,1 g Allergének:1,6,7	Nádudvari snidlinges sajt-kém Rozskenyér  En: 869 kJ ( 207 kCal) Zsír: 4,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,9 g Só: 0,9 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

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!  
Normál ,diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu  
Konyha vezető

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