

Étlap tervezet

2018 37. hét

2018.09.10.-2018.09.16.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 Molnárka 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	Gyümölcsstea Trappista sajt Delma margarin Félbarna kenyér En: 1435 kJ (343 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,3 g Cukor: 15,0 g Feh: 10,0 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 Paradicsom TK zsemle En: 1175 kJ (281 kCal) Zsír: 0,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,1 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	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
Ebéd	Csontleves Tökfőzelék Sertéspörkölt Müzliszelet En: 1456 kJ (348 kCal) Zsír: 14,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 6,8 g Feh: 8,7 g Só: 0,7 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 Leves gyöngy Borsos sertéstokány Petrezselymes burgonya Csemege uborka En: 2944 kJ (703 kCal) Zsír: 28,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,7 g Cukor: 1,0 g Feh: 32,9 g Só: 1,1 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	Magyaros vajkrém Zöldpaprika TK formakenyér En: 1022 kJ (244 kCal) Zsír: 8,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,0 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Olasz felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin Paradicsom TK zsemle En: 1381 kJ (330 kCal) Zsír: 16,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,1 g Cukor: 0,2 g Feh: 9,3 g Só: 1,7 g Allergének:1,6	Sertéspárizsi Ráma margarin Zöldpaprika TK formakenyér 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: 788 kJ (188 kCal) Zsír: 4,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,9 g Só: 0,0 g Allergének:1,7	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

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát,indokolt esetben fentartjuk.

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!

Normál.diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu

Tar József üv.Tsz:0613592711.

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