

Étlap tervezet

2018 40. hét

2018.10.01.-2018.10.07.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér En: 1221 kJ (292 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,3 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,0 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Tejeskávé TK kifli sószegegy En: 1252 kJ (299 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,8 g Cukor: 7,8 g Feh: 11,4 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Citromos tea Lapka sajt Panini En: 1182 kJ (282 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 10,6 g Feh: 10,0 g Só: 0,8 g Allergének:1	TEJ 1,5 Fonott kismákos En: 1130 kJ (270 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,3,5,6,7,8,13	Gyümölcsstea Delma margarin Kígyó uborka TK zsemle En: 1118 kJ (267 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,9 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,1 g Só: 0,8 g Allergének:1
Ebéd	Sertésraguleves Parajfőzelék Főtt kemény tojás Főtt burgonya1/2 Alma En: 2590 kJ (619 kCal) Zsír: 24,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 58,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 29,0 g Só: 1,8 g Allergének:1,3,7,9	Kertészleves Tarhonyás hús pulykából Mongol saláta En: 2995 kJ (715 kCal) Zsír: 26,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,4 g Cukor: 5,0 g Feh: 34,0 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,9	Tojásleves Gyros csirkefilé Zöldséges rizs En: 3151 kJ (752 kCal) Zsír: 33,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 74,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 35,2 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,7,10	Fejtettbab- leves füstölt sert Tejbedara Körte En: 3303 kJ (789 kCal) Zsír: 25,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,5 g Cukor: 15,0 g Feh: 30,1 g Só: 1,6 g Allergének:1,7	Csontleves Szárítottzsta-levesbetét Finomfőzelék Virsli En: 2177 kJ (520 kCal) Zsír: 25,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 25,0 g Só: 3,0 g Allergének:1,3,6,7,9
Uzsonna	Zalai felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin Zöldpaprika TK zsemle En: 1355 kJ (324 kCal) Zsír: 15,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,5 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	Áfonya lekvár Delma multivitamin margarin 40 Fehér formakenyér En: 1165 kJ (278 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,9 g Cukor: 9,6 g Feh: 4,6 g Só: 0,9 g Allergének:1	Delma margarin Gépsonka Paradicsom TK formakenyér En: 1161 kJ (277 kCal) Zsír: 9,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,3 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7	Körözött Lilahagyma TK formakenyér En: 898 kJ (214 kCal) Zsír: 2,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,3 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Bürkifli diós En: 1395 kJ (333 kCal) Zsír: 16,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,9 g Cukor: 8,7 g Feh: 5,5 g Só: 0,4 g Allergének:1,8

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