

KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2001 Hartyán konyha

Étlap
2019 39. hét
2019.09.23.-2019.09.29.

Étlap: Kinder
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 1/5 % (7) Sajtos kifli (1,7) En: 1159 kJ (277 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,5 g Cukor: 0,8 g Feh: 12,4 g Só: 0,8 g	Karamellás tej (7) Briós En: 1052 kJ (251 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,0 g Cukor: 13,1 g Feh: 10,2 g Só: 0,0 g	Tea/Tej 1,5% (7) Tejfölös túró (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1103 kJ (263 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,8 g Cukor: 2,0 g Feh: 12,1 g Só: 1,0 g	Foszlós kalács (1) Tejeskávé (7) En: 1223 kJ (292 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,0 g Cukor: 13,0 g Feh: 11,2 g Só: 0,3 g	Tej 1/5 % (7) Gépsonka (1,6,7) Waja margarin Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1245 kJ (297 kCal) Zsír: 9,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 15,6 g Só: 1,0 g
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves (1,3,7,9) Tonhalas penne (1,3,4) Szilva En: 3668 kJ (876 kCal) Zsír: 24,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,4 g Cukor: 4,9 g Feh: 32,8 g Só: 2,3 g	Májgaluska leves (1,3,9) Serp. burgonya virslivel (1,6,7) Vitamin saláta Túró Rudi 1db/fő (1,7) Kenyer E (1) En: 3905 kJ (933 kCal) Zsír: 37,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 108,7 g Cukor: 9,1 g Feh: 31,2 g Só: 4,0 g	Cukkinikrémleves zsemlekockával (1,7) Dunai csirkeragu (1,7) Párolt rizs (1) Alma En: 3898 kJ (931 kCal) Zsír: 25,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 128,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 44,3 g Só: 2,1 g	Lencseleves (1,3,7,10) Pulyka cordon bleu "M" (1,3) Burgonyapüré (7) En: 5037 kJ (1203 kCal) Zsír: 71,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 39,9 g Só: 3,7 g	Bazsalikomos paradicsomleves (1,3,9) Tavaszi rizseshús (1,9) Uborka saláta En: 3177 kJ (759 kCal) Zsír: 24,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,1 g Cukor: 14,0 g Feh: 27,9 g Só: 2,1 g
Uzsonna	Csemege téli szalámi (1,7) Waja margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) En: 1084 kJ (259 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,2 g Só: 1,5 g	Trapista sajtszelet (7) Delma margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) En: 1101 kJ (263 kCal) Zsír: 10,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,5 g Só: 1,4 g	Zalai felvágott (1,6,7) Liga margarin Szezámagos zsemle (1,11) En: 1054 kJ (252 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,0 g Só: 1,3 g	Tejszínes krémsajt (7) Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle (1) En: 901 kJ (215 kCal) Zsír: 7,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,4 g Só: 1,1 g	Ízestáska (1) En: 1273 kJ (304 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,8 g Cukor: 2,0 g Feh: 3,9 g Só: 0,4 g

Ez az étlap nem biztosítja a Diétás étrendet!! Normál,diétás étlap elérhető:imfk.bp13hu

Az étlap változásért elnézés kérünk!Jó étvágyat kívánunk!

Willbrandtné Molnár Anna üzletvezető
Ájpli János konyhafőnök

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.-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