

Étlap

2020 11. hét

2020. 03. 09.-2020. 03. 15.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vízafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai	Narancs-gránátalma tea Vaj (7) Sárgabarack lekvár Fehér formakenyér (1)	Kakao (7) TK kifli sószegény (1)	Friss citromos tea Házi édes túrkrém (7) Fehér formakenyér (1)	TEJ 1,5 (7) Mogyorókrém (1,5,6,7,8) Félbarna kenyér (1)	Trópusi gyümölcsleves Diákcsemege (1,6,7) Flóra margarin TK zsemle (1)				
	En: 1484 kJ (354 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,2 g Cukor: 18,6 g Feh: 4,8 g Só: 0,9 g	En: 1361 kJ (325 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,0 g Cukor: 10,8 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g	En: 1002 kJ (239 kCal) Zsír: 3,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,5 g Cukor: 10,6 g Feh: 7,6 g Só: 1,5 g	En: 1597 kJ (382 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 56,4 g Cukor: 9,6 g Feh: 14,1 g Só: 0,9 g	En: 1665 kJ (398 kCal) Zsír: 16,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,2 g Cukor: 5,0 g Feh: 9,7 g Só: 1,6 g				
Ebéd	Szárnycs raguleves (1,9) Tejbedara kakós cukorral (1,7) Szezonális gyümölcs	Tojásleves (1,3,9) Zöldborsófőzelék (1,7) Fokhagymás sertésapró (1,9)	Paradicsom leves (1,9) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Zöldséges rizs (1,9)	Tejfőlés gombaleves (1,7,9) Tartnyvás hús pulykából (1,3) Káposzta saláta	Májgalskaleves (1,3,9,11) Zöldbabfőzelék (1,7) Baromfi vagdalt "Mir"-sütőben (1,7)				
	En: 2762 kJ (660 kCal) Zsír: 17,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,5 g Cukor: 15,0 g Feh: 27,9 g Só: 0,6 g	En: 2916 kJ (697 kCal) Zsír: 35,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 39,2 g Só: 1,5 g	En: 3691 kJ (881 kCal) Zsír: 37,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 111,6 g Cukor: 8,0 g Feh: 22,5 g Só: 0,9 g	En: 3009 kJ (719 kCal) Zsír: 29,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 74,7 g Cukor: 1,0 g Feh: 34,9 g Só: 1,2 g	En: 2410 kJ (576 kCal) Zsír: 24,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,7 g Só: 1,5 g				
Uzsonna	Joghurtos delma (7) Kaliforniai paprika TK zsemle (1)	Húskrém (1,6,7,10) Kígyó uborka Félbarna kenyér (1)	Csirkenell sonka (1,6,7) Flóra margarin Jégcsap retek TK zsemle (1)	Reszelt trapista sajt (7) Delma multivitamin margarin 40 Fehér formakenyér (1)	Csokis croissant (1,7)				
	En: 1102 kJ (263 kCal) Zsír: 0,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,5 g Só: 0,9 g	En: 1670 kJ (399 kCal) Zsír: 19,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,1 g Só: 1,7 g	En: 1242 kJ (297 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,1 g Só: 1,0 g	En: 1894 kJ (452 kCal) Zsír: 25,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,2 g Só: 2,4 g	En: 1146 kJ (274 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 5,3 g Feh: 4,1 g Só: 0,4 g				

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,k.vez . Tsz:06706279212.

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.-Szójaab 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.-Csillaggyűrt és abból készült termékek, 14.-Punastestűek és abból készült termékek