Étlap

2020 11. hét

2020.03.09.-2020.03.15.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zöld tea Kenőmájas (1,6,7) Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1097 kJ (262 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,2 g Cukor: 10,0 g Feh: 8,0 g Só: 1,4 g	Tejeskávé (7) Molnárka En: 1433 kJ (342 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,5 g Cukor: 13,5 g Feh: 13,3 g Só: 0,0 g	Tej 1/5 % (7) Körözött (7) Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1350 kJ (322 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 15,0 g Só: 0,8 g	Kakaó (7) Pannini (1) En: 1353 kJ (323 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,7 g Cukor: 11,6 g Feh: 12,0 g Só: 0,8 g	Tej 1/5 % (7) Sajtos buci (1,7) En: 982 kJ (235 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 1,2 g Feh: 10,8 g Só: 0,5 g
Ebéd	Sertésraguleves (1,3,9) Tejbendara kakaó szórással (1,7) Gyümölcs Kenyér E (1) En: 3599 kJ (860 kCal) Zsír: 18,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 132,1 g Cukor: 24,0 g Feh: 37,5 g Só: 1,9 g	Tavaszi zöldborsóleves (1,3,9) Paradicsomos káposzta (1) Csirkemell dinó figura (1,3,6,7,9,10) Kenyér forma (1) En: 3694 kJ (882 kCal) Zsír: 46,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 95,2 g Cukor: 3,0 g Feh: 24,0 g Só: 3,0 g	Lebbencsleves (1,3) Tonhal sajtmártásban (1,4,7) Párolt rizs (1) En: 3550 kJ (848 kCal) Zsír: 32,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 34,6 g Só: 2,1 g	Sárgaborsópüré leves (1,3) Vadas pulykacsíkok (1,7,9,10) Főtt tészta /koleszterin ment (1,3) En: 3595 kJ (859 kCal) Zsír: 17,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 116,3 g Cukor: 1,0 g Feh: 48,6 g Só: 2,2 g	Rostos ivólé 2 dl Vasi sertésborda (1,7) Burgonyapüré (7) Csemege uborka En: 3372 kJ (805 kCal) Zsír: 26,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,8 g Cukor: 26,5 g Feh: 32,5 g Só: 3,0 g
Uzsonna	Zalai felvágott (1,6,7) Delma margarin Zsemle (1) En: 956 kJ (228 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,4 g Só: 1,2 g	Tejszínes vajkrém (7) Kápia paprika SzezámmagosTK zsemle (1,11) En: 1291 kJ (308 kCal) Zsír: 14,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,1 g Só: 0,9 g	Csirkemell sonka (1,6,7) Waja margarin Kígyóuborka Zsemle (1) En: 877 kJ (209 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,2 g Só: 0,9 g	Libazsír Lilahagyma Gyümölcs Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1393 kJ (333 kCal) Zsír: 16,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,0 g Só: 0,8 g	Túrós batyu 1db/fő (1,7) En: 989 kJ (236 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 8,4 g Feh: 6,9 g Só: 0,4 g

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

Willbrandtné Molnár Anna üzletvezető

Az étlap változás miatt elnézést kérünk. Jó étvágyat kívánunk!!! 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.-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