



KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2000 Bemutató példány

Étlap
2020 28. hét
2020.07.06.-2020.07.12.

Étlap: D+M
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ízóriai	TEJ 1,5 (7) Vajas kifli (1,7) En: 1221 kJ (292 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,8 g Cukor: 1,6 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g	Gyümölcsstea Vaj (7) Fehér formakenyér (1) Zöldpaprika En: 1426 kJ (341 kCal) Zsír: 12,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,7 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,4 g Só: 0,9 g	Kakaó (7) Foszlóskalács (1) En: 1271 kJ (304 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 12,8 g Feh: 12,0 g Só: 0,3 g	TEJ 1,5 (7) Mogyorókrém (1,5,6,7,8) Fehér formakenyér (1) En: 1623 kJ (388 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 57,6 g Cukor: 9,6 g Feh: 14,4 g Só: 0,9 g	Citromos tea Olasz felvágott (6) Flóra-margarin Vizes zsemle (1) Paradicsom En: 1648 kJ (394 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,2 g Cukor: 9,2 g Feh: 9,8 g Só: 1,7 g
Ébéd	Sertéshúsgaluska-leves (1,3,9,11) Tejbedara kakaós barnacukorral (1,7) Szezonális gyümölcs En: 3115 kJ (744 kCal) Zsír: 19,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 112,0 g Cukor: 29,7 g Feh: 20,0 g Só: 0,8 g	Tojásleves (1,3,9) Zöldbabfőzelék (1,7) Baromfi virsli /feltét/ (1,6,7) En: 2218 kJ (530 kCal) Zsír: 34,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,3 g Só: 2,1 g	BrokkolikréMLEVES (1,7,9) Leves gyöngy (1) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Light-tartármártás (3,7,10) Párolt rizs (1) En: 4346 kJ (1038 kCal) Zsír: 38,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,7 g Cukor: 16,3 g Feh: 26,8 g Só: 1,6 g	Zöldségleves tarhonyával (1,3,9) Paradicsomos káposzta (1,9) Köményes sült (1) En: 2623 kJ (627 kCal) Zsír: 23,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 26,6 g Só: 1,9 g	Zöldbableves (1,3,7) Csirkemellpörkölt Bulgur (1) Káposzta saláta En: 3672 kJ (877 kCal) Zsír: 32,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,1 g Cukor: 13,5 g Feh: 42,5 g Só: 1,3 g
Ízsonna	Gépsonka (1,6,7) Ráma margarin Félbarna kenyér (1) Zöldpaprika En: 1312 kJ (313 kCal) Zsír: 13,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,9 g Só: 2,0 g	Száraz csemege szalámi (1,7) Flóra margarin TK zsemle (1) En: 1617 kJ (386 kCal) Zsír: 17,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,2 g Só: 2,0 g	Körözött (7) TK formakenyér (1) Lilahagyma 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	TK zsemle (1) Házi húspástétom (10) Sárgarépa hasáb En: 1148 kJ (274 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,5 g Só: 3,5 g	Sajtos pogácsa (1,7) En: 826 kJ (197 kCal) Zsír: 5,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 26,2 g Cukor: 1,0 g Feh: 5,0 g Só: 1,3 g

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál ,diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk!

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.-szezám 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