

Étlap

2020 37. hét

2020.09.07.-2020.09.13.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 1/5 % (7) Kakaós kalács (1) En: 1115 kJ (266 kCal) Zsír: 6,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,7 g Cukor: 3,4 g Feh: 11,1 g Só: 0,3 g	Tejeskávét (7) Briós En: 1101 kJ (263 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,4 g Cukor: 15,1 g Feh: 10,7 g Só: 0,0 g	Tea/Tej 1,5% (7) Kenőmájas (1,6,7) Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1197 kJ (286 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,9 g Cukor: 2,0 g Feh: 12,3 g Só: 1,4 g	Kakaó (7) Sajtós kifli (1,7) En: 1393 kJ (333 kCal) Zsír: 7,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,0 g Cukor: 10,8 g Feh: 13,4 g Só: 0,8 g	Trópusi gyümölcsstea Főtt tojás karika (3) Ráma harmonia Kígyóuborka Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1043 kJ (249 kCal) Zsír: 5,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,1 g Cukor: 10,0 g Feh: 5,5 g Só: 0,8 g
Ebéd	Szárnyas raguleves (1,3,9) Burgonyafőzelék (1,7) Sertéspörkölt feltét (1) Teljes kiőrlésű kenyér Ebéd (1) En: 3331 kJ (796 kCal) Zsír: 26,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 43,2 g Só: 2,8 g	Gyümölcsleves (1,7) Sajtós halszelet (1,3,4,7,11) Párolt rizs (1) Tartármártás (3,7,10) En: 4473 kJ (1068 kCal) Zsír: 49,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,1 g Cukor: 6,0 g Feh: 36,1 g Só: 1,2 g	Tarhonyaleves (1,3) Székelykáposzta (1,7) Gyümölcs Kenyér E (1) En: 3628 kJ (867 kCal) Zsír: 47,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 75,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,7 g Só: 2,8 g	Brokkolikrémes levesgyöngy (1,7) Grillfűszeres csirkemellfilé (1) Párolt rizs (1) Vitamin saláta En: 3457 kJ (826 kCal) Zsír: 31,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,9 g Cukor: 0,5 g Feh: 35,0 g Só: 1,8 g	Frankfurti leves (1,6,7) Mákos metélt (1,3,5,8,11) Gyümölcs Kenyér E (1) En: 4015 kJ (959 kCal) Zsír: 25,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 143,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 32,6 g Só: 3,2 g
Uzsonna	Csirkemell sonka (1,6,7) Delma margarin Zöldpaprika Zsemle (1) En: 882 kJ (211 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,2 g Só: 0,9 g	Körözött (7) Kígyóuborka Teljes kiőrlésű zsemle (1) En: 1014 kJ (242 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,8 g Só: 0,8 g	Kocka sajt (7) Vajas kifli TK. En: 640 kJ (153 kCal) Zsír: 5,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 19,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,5 g Só: 1,1 g	Baromfi párizsi (1,6,7) Liga margarin Zöldpaprika Teljes kiőrlésű zsemle (1) En: 988 kJ (236 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,2 g Só: 1,1 g	Gyümölcsös ivóyoghurt (7) Vajas kifli (1,7) En: 1194 kJ (285 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 7,8 g Só: 0,8 g

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

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

Willbrandtné Molnár Anna üzletvezető
 Ájpli János konyhafőnök

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákóc 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