KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2000 Bemutató példány

Étlap

2020 43. hét
2020.10.19.-2020.10.25.

Étlap: D+M
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vegyes gyümölcs tea Kenőmájas (1,6,7) Vizes zsemle (1) Kígyó uborka En: 1287 kJ (307 kCal) Zsír: 11,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,9 g Cukor: 4,0 g Feh: 11,6 g Só: 2,0 g	TEJ 1,5 (7) Panini (1) 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	Házi gyümölcsyoghurt (7) Magvas kifli (1,11) En: 1324 kJ (316 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,0 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,9 g Só: 0,8 g	Friss citromos tea Körözött (7) TK formakenyér (1) Zöldpaprika En: 1038 kJ (248 kCal) Zsír: 4,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,7 g Cukor: 4,1 g Feh: 11,4 g Só: 1,4 g	
Ebéd	Zöldborsóleves (1,9) Milánóimakaróni durumtésztából (1,7) Szezonális gyümölcs En: 3393 kJ (810 kCal) Zsír: 25,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 38,6 g Só: 1,6 g	Húsleves (1,9) Száraztészta-levesbetét (1,3) Lencse főzelék (1,7,10) Füstölt,főtt comb-tarja En: 2700 kJ (645 kCal) Zsír: 19,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 74,4 g Cukor: 6,0 g Feh: 34,0 g Só: 2,9 g	Tojásleves (1,3,9) Fokhagymás sertésborda (1) Petrezselymes burgonya Kovászos uborka En: 2281 kJ (545 kCal) Zsír: 24,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 26,2 g Só: 2,4 g	Daragaluska-leves (1,3,9) Paradicsomos káposzta (1,9) Baromfi vagdalt "Mir"sütőben (1,7) Müzliszelet (1,5,6,7,8,11,12) En: 3333 kJ (796 kCal) Zsír: 28,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,6 g Cukor: 21,8 g Feh: 24,7 g Só: 1,5 g	
Uzsonna	Sárgabarack lekvár Vaj (7) TK formakenyér (1) En: 1394 kJ (333 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,3 g Cukor: 13,6 g Feh: 5,0 g Só: 0,9 g	Zöldfűszeres túrókrém (7) Korpás zsemle sószegény (1) En: 813 kJ (194 kCal) Zsír: 2,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,2 g Só: 0,1 g	Tavaszi felvágott (1,6,7) Flóra margarin TK formakenyér (1) En: 1369 kJ (327 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,0 g Só: 1,7 g	Pogácsa burgonyás (1) En: 6836 kJ (1633 kCal) Zsír: 54,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 238,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 36,4 g Só: 0,0 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.-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