

Étlap

2020 47. hét

2020.11.16.-2020.11.22.

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	Vadmálnás tea Felvágottkrém (1,6,7) Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1174 kJ (280 kCal) Zsír: 10,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,7 g Cukor: 10,0 g Feh: 7,6 g Só: 1,1 g	Tea/Tej 1,5% (7) Tejszínes krémsajt (7) Jégcsapretek Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1133 kJ (271 kCal) Zsír: 9,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,3 g Cukor: 2,0 g Feh: 9,1 g Só: 1,1 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) Baromfi párizsi (1,6,7) Ráma harmonia Kápia paprika Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1345 kJ (321 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 14,2 g Só: 1,0 g
Ebéd	Erőleves gazdagon (1,3,9) Burgonyafőzelék (1,7) Sertéspörkölt feltét (1) Gyümölcs Teljes kiörlésű kenyér Ebéd (1) En: 3476 kJ (830 kCal) Zsír: 30,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,7 g Só: 2,7 g	Tejfölös karalábéleves (1,3,7) Tonhalrudak rántva (1,3,4,7) Párolt rizs (1) Tartármártás (3,7,10) En: 3992 kJ (954 kCal) Zsír: 38,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 112,1 g Cukor: 1,0 g Feh: 26,5 g Só: 1,7 g	Csurgatott tojásleves (1,3,7) Zöldborsófőzelék (1,7) Főtt virsli 1db/fő (1,6,7) Túró Rudi 1db/fő (1,7) Teljes kiörlésű kenyér Ebéd (1) En: 3204 kJ (765 kCal) Zsír: 33,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 78,3 g Cukor: 10,6 g Feh: 34,9 g Só: 2,7 g	Zellerkrémleves levesgyönggye (1,7,9) Csirkepörkölt Bulgur (1) Káposzta saláta En: 3837 kJ (916 kCal) Zsír: 36,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,9 g Cukor: 3,3 g Feh: 40,9 g Só: 2,6 g	Alföldi gulyásleves sertés (1,3,9) Turós csusza (1,3,7) Teljes kiörlésű kenyér Ebéd (1) En: 4078 kJ (974 kCal) Zsír: 40,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 41,3 g Só: 2,5 g
Uzsonna	Csirkemell sonka (1,6,7) Delma margarin Zsemle (1) En: 866 kJ (207 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,9 g Só: 0,9 g	Trapista sajtszelet (7) Liga margarin Kígyóborka Szezámagos zsemle (1,11) En: 1229 kJ (294 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,7 g Só: 1,4 g	Csabai kolbász Waja margarin Zsemle (1) En: 1010 kJ (241 kCal) Zsír: 9,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,3 g Só: 0,9 g	Kocka sajt (7) Vajas kifli TK. Gyümölcs En: 901 kJ (215 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,3 g Só: 1,1 g	Kefir (7) Vajas kifli (1,7) En: 1092 kJ (261 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,0 g Cukor: 1,6 g Feh: 9,0 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.-Rákók és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szőjabab 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.-szezámag 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