

Étlap

2020 51. hét

2020.12.14.-2020.12.20.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó (7) Briós En: 1151 kJ (275 kCal) Zsír: 6,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,5 g Cukor: 15,1 g Feh: 11,1 g Só: 0,0 g	Tea/Tej 1,5% (7) Zalai felvágott (1,6,7) Waja margarin Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1225 kJ (293 kCal) Zsír: 10,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,2 g Cukor: 2,1 g Feh: 11,2 g Só: 1,2 g	Tejeskávé (7) Mogyorókrém (1,5,6,7,8) Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1703 kJ (407 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 62,0 g Cukor: 22,0 g Feh: 13,0 g Só: 0,8 g	Tea/Tej 1,5% (7) Kenőmájás (1,6,7) Kígyóuborka Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1189 kJ (284 kCal) Zsír: 9,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,5 g Cukor: 2,0 g Feh: 12,3 g Só: 1,4 g	Kakaó (7) Sajtos buci (1,7) En: 1216 kJ (290 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,5 g Cukor: 11,2 g Feh: 11,7 g Só: 0,5 g
Ebéd	Karfiollevés (1,3,7) Milánói makaróni (1,3,6) Sajt szórás (7) En: 3509 kJ (838 kCal) Zsír: 37,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 74,5 g Cukor: 3,1 g Feh: 32,3 g Só: 3,6 g	Májgaluska leves (1,3,9) Szárzabab főzelék (1,7) Vagdalt (1,3,11) Gyümölcs Kenyer E (1) En: 4251 kJ (1015 kCal) Zsír: 40,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 107,3 g Cukor: 1,0 g Feh: 48,7 g Só: 3,8 g	Zellerkrémleves levesgyönggye (1,7,9) Kinai édes savanyú csirkemell (1,5,6,8) Jázmin rizs En: 4176 kJ (997 kCal) Zsír: 30,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 121,7 g Cukor: 11,1 g Feh: 30,6 g Só: 3,1 g	Alföldi gulyásleves sertés (1,3,9) Piskóta csoki öntettel (1,3,7) Kenyer E (1) En: 3132 kJ (748 kCal) Zsír: 25,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,4 g Cukor: 16,6 g Feh: 30,3 g Só: 1,3 g	Rostos ivólé 2 dl Rántott csirkemellfilé (1,3,7,11) Petrezselymes burgonya Vitamin saláta Mandarin En: 3022 kJ (722 kCal) Zsír: 15,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 107,9 g Cukor: 26,0 g Feh: 31,3 g Só: 3,1 g
Uzsonna	Paprikás szalámi (1,7) Kígyóuborka Liga margarin Teljes kiörlésű zsemle (1) En: 1120 kJ (268 kCal) Zsír: 11,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,4 g Só: 1,5 g	Kocka sajt (7) Vajas kifli (1,7) En: 965 kJ (231 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,0 g Cukor: 1,6 g Feh: 7,6 g Só: 1,4 g	Gépsonka (1,6,7) Delma margarin Kápia paprika Rozsos zsemle (1) En: 1014 kJ (242 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,1 g Só: 1,1 g	Lapka sajt Ráma harmonia Magvas zsemle (1,11) En: 1187 kJ (284 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,0 g Só: 0,9 g	Búrkifli diós (1,8) En: 1395 kJ (333 kCal) Zsír: 16,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,9 g Cukor: 8,7 g Feh: 5,5 g Só: 0,4 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.-Tőjás 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.-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