

KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2003 Vízafogó konyha

Étlap
2020 51. hét
2020. 12. 14.-2020. 12. 20.

Étlap: Iskolás
Korcsoport: 11-14 éves

Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai	TEJ 1,5 (7) Sajtos kifli sószegeány (1,7)	Vegyes gyümölcs tea Olasz felvágott (6) Delma multivitamin margarin 40 Jégcsap rettek TK zsemle (1)	Kakao (7) Foszlóskaács (1)	Narancs-gránátalma tea Mogyorókrém (1,5,6,7,8) Fehér formakenyér (1)	Friss citromos tea Vaj (7) Áfonya lekvár Fehér formakenyér (1)				
	En: 1261 kJ (301 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 14,1 g Só: 0,0 g	En: 1449 kJ (346 kCal) Zsír: 16,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,3 g Cukor: 4,2 g Feh: 9,9 g Só: 1,7 g	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	En: 1201 kJ (287 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,4 g Cukor: 14,6 g Feh: 5,9 g Só: 0,9 g	En: 1396 kJ (333 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,0 g Cukor: 13,6 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g				
Ebéd	Rostos gyümölcslé Sárgaborsó főzelék (1) Füstölt comb szelet	Hamis gulyásleves (1,9) Spagetti carbonara (1,3,6,7)	Májgaluska leves (1,9) Tökfőzelék (1,7) Pulykapörkölt Szezonális gyümölcs	Vöröshagyma krémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Hentes sertés borda (1,6) Zöldséges kuskusz (1,9)	Paradisom leves (1,9) Panírozott hal-rúd sütőben (1,3,4,7) Kukoricás rizs (1,9) Narancs				
	En: 2535 kJ (605 kCal) Zsír: 19,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,5 g Só: 2,3 g	En: 3392 kJ (810 kCal) Zsír: 30,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 32,0 g Só: 2,2 g	En: 3167 kJ (756 kCal) Zsír: 36,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 67,5 g Cukor: 1,6 g Feh: 34,0 g Só: 10,8 g	En: 3635 kJ (868 kCal) Zsír: 43,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 80,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 32,1 g Só: 2,6 g	En: 3780 kJ (903 kCal) Zsír: 28,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 133,5 g Cukor: 8,0 g Feh: 24,7 g Só: 0,7 g				
Uzsonna	Csirkelell sonka (1,6,7) Flóra margarin Klgyó uborka TK formakenyér (1)	Körözött (7) Hagymás kenyér (1)	Borjú májas (1,6,7) Klgyó uborka TK barnakenyér sószegeány (1)	Baromfipárizsi (1,6,7) Flóra margarin Sárgarépa hasáb TK zsemle (1)	Baconos kifli (1,7)				
	En: 1222 kJ (292 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,9 g Só: 0,9 g	En: 1041 kJ (249 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,7 g Cukor: 0,5 g Feh: 11,1 g Só: 1,6 g	En: 1203 kJ (287 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,8 g Só: 1,6 g	En: 1521 kJ (363 kCal) Zsír: 13,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,1 g Só: 1,0 g	En: 713 kJ (170 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 22,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,1 g Só: 0,4 g				

Jó étvágyat kívánunk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu
Tar József. k. vez. Tsz:06706279212.

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.-Szójaabab 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.-Csillagfűt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek

PC-Food for Windows