Étlap

2021 6. hét

2021. 02. 08.-2021. 02. 14.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2003 Vizafogó konyha

Étlap: Iskolás

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 (7) Csokis gabonagolyó (1,5,6,7,8,11) En: 570 kJ (136 kCal) Zsír: 3,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 16,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,8 g Só: 0,0 g	Gyümölcsös yoghurt 125g (7) TK kifli sószegény (1) En: 1161 kJ (277 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,9 g Só: 0,8 g	Vadmálnás tea Házi citromos halpástétom (3,4,7,10) Fehér formakenyér (1) En: 1724 kJ (412 kCal) Zsír: 12,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,1 g Cukor: 18,0 g Feh: 6,6 g Só: 1,0 g	Kakaó (7) Vajas kifli (1,7) En: 1208 kJ (289 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 11,2 g Feh: 11,6 g Só: 0,6 g	Friss citromos tea Krémsajt (7) TK barnakenyér sószegény (1) En: 1265 kJ (302 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,3 g Cukor: 4,1 g Feh: 11,5 g Só: 0,8 g
Ebéd	Csontleves (1,9) Száraztészta-levesbetét (1,3) Fejtett babfőzelék (1,7) Füstölt comb szelet En: 2280 kJ (544 kCal) Zsír: 20,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 59,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 26,4 g Só: 2,8 g	Gyümölcs leves (1,7) Tavaszi csirkemell-ragu (1) Párolt rizs (1) En: 3105 kJ (742 kCal) Zsír: 19,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 111,1 g Cukor: 20,0 g Feh: 26,8 g Só: 1,2 g	Sertéshúsgaluska-leves (1,3,9,11) Sajtos-tejfölös tészta (1,3,7) Szezonális gyümölcs En: 3098 kJ (740 kCal) Zsír: 28,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 26,2 g Só: 2,0 g	Zöldséges rizsleves (1,9) Paradicsomos káposzta (1) Vagdaltpogácsa baromfihúsból (1,3,11) En: 2810 kJ (671 kCal) Zsír: 23,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 27,5 g Só: 1,9 g	Kelvirág krémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Fokhagymás sertésborda (1) Főtt burgonya Káposzta saláta Fánk (1,3,7) En: 3923 kJ (937 kCal) Zsír: 38,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,7 g Cukor: 7,7 g Feh: 34,9 g Só: 0,6 g
Uzsonna	Zalai felvágott (1,6,7) Flóra margarin Jégcsap retek TK zsemle (1) En: 1465 kJ (350 kCal) Zsír: 12,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,0 g Só: 1,6 g	Vaj (7) Kaliforniai paprika Fehér formakenyér (1) En: 1189 kJ (284 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,1 g Só: 0,9 g	Túristaszalámi (1,6,7) Ráma harmónia Korpás zsemle sószegény (1) En: 1895 kJ (453 kCal) Zsír: 30,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,0 g Só: 0,9 g	Sonkáskrém (1,6,7) Jégcsap retek TK formakenyér (1) En: 892 kJ (213 kCal) Zsír: 5,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,9 g Só: 1,0 g	Sajtos kifli (1,7) En: 753 kJ (180 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 5,6 g Só: 0,8 g

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát,indokolt esetben fentartjuk.

Ez az étlap nem biztositja 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.-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