

# Étlap tervezet

2021 7. hét

2021.02.15.-2021.02.21.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	<p>Tej 1/5 % Márványstangli</p> <p>En: 1235 kJ ( 295 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,8 g Cukor: 4,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Karamellás tej Sajtos kifli</p> <p>En: 1294 kJ ( 309 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,5 g Cukor: 8,8 g Feh: 12,4 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Tej 1/5 % Mogyorókrém Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>En: 1519 kJ ( 363 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 12,1 g Feh: 12,5 g Só: 0,8 g Allergének:1,5,6,7,8</p>	<p>Kakaó Foszlós kalács</p> <p>En: 1273 kJ ( 304 kCal) Zsír: 7,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,1 g Cukor: 13,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,3 g Allergének:1,7</p>	<p>Trópusi gyümölcs tea Főtt tojás karika Waja margarin Hagymás kenyér</p> <p>En: 1126 kJ ( 269 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,8 g Cukor: 10,4 g Feh: 5,2 g Só: 0,8 g Allergének:1,3</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Reszelttészta leves Paradicsomos káposzta Csemege sertésborda /feltét/ Gyümölcs</p> <p>En: 3389 kJ ( 810 kCal) Zsír: 45,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,2 g Cukor: 3,0 g Feh: 28,9 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,9</p>	<p>Magyaros karfiolleves Grillfűszeres csirkemellfilé Burgonyapüré Céklasaláta</p> <p>En: 3247 kJ ( 775 kCal) Zsír: 32,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 78,9 g Cukor: 5,0 g Feh: 34,7 g Só: 3,3 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves Sztroganoff pulykaragu Jázmin rizs</p> <p>En: 3195 kJ ( 763 kCal) Zsír: 23,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 107,0 g Cukor: 8,4 g Feh: 29,0 g Só: 1,5 g Allergének:1,7</p>	<p>Brokkolis zöldségleves Harcspaprikás Főtt tészta</p> <p>En: 3094 kJ ( 739 kCal) Zsír: 28,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 80,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 35,6 g Só: 2,1 g Allergének:1,3,4,7,9</p>	<p>Tárkonyos sertésragu leves Tejbenrizs kakaószórással Gyümölcs Teljes kiörlésű kenyér Ebéd</p> <p>En: 3272 kJ ( 782 kCal) Zsír: 17,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 117,6 g Cukor: 20,0 g Feh: 34,6 g Só: 1,4 g Allergének:1,7,9</p>
<b>Uzsonna</b>	<p>Baromfi párizsi Delma margarin Magvas zsemle</p> <p>En: 1075 kJ ( 257 kCal) Zsír: 9,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,8 g Só: 1,1 g Allergének:1,6,7,11</p>	<p>Körözött Kápia paprika Teljes kiörlésű zsemle</p> <p>En: 1028 kJ ( 246 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Gépsonka Liga margarin Kígyóborka Zsemle</p> <p>En: 926 kJ ( 221 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,2 g Só: 1,1 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Turista szalámi Multivitaminos delma Pritamin paprika Teljes kiörlésű zsemle</p> <p>En: 1066 kJ ( 255 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,9 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Gyümölcsös ivóyoghurt Pannini</p> <p>En: 1194 kJ ( 285 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 7,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>

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.-Rákóc 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.-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