

KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2003 Vízafogó konyha

Étlap
2021 7. hét
2021. 02. 15.-2021. 02. 21.

Étlap: Iskolás
Korcsoport: 11-14 éves

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Sütörtök | Péntek |
|----------------|---|--|--|---|--|
| Tízórai | Fűsz citromos tea Magyaros vajkrém (1,7) Graham kenyér (1) En: 1067 kJ (255 KCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,9 g Cukor: 4,0 g Feh: 6,6 g Só: 0,1 g | Kakao (7) Panini (1) En: 1394 kJ (333 KCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 11,6 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g | Vegyes gyümölcs tea Padlizsánkrem (7) Fehér formakenyér (1) En: 2149 kJ (513 KCal) Zsír: 27,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 4,0 g Feh: 22,7 g Só: 0,9 g | TEE 1,5 (7) Molnártka (1) En: 1261 kJ (301 KCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,3 g Cukor: 3,8 g Feh: 12,6 g Só: 0,4 g | Vadráfnás tea Ausztria szalámi (1,6,7,10) Flóra margarin Jégcsap retek Félbarna kenyér (1) En: 1752 kJ (418 KCal) Zsír: 23,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 115,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,9 g Só: 1,5 g |
| Ebéd | Szárnyas raguleves (1,9) Piskóta kocka (1,3,5,8,11) Csoki öntet (1,7) En: 2376 kJ (568 KCal) Zsír: 17,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,9 g Cukor: 29,7 g Feh: 30,9 g Só: 0,5 g | Paradicsom leves (1,9) Tarhonyás hús sertésből (1,3) Mongol saláta En: 3281 kJ (784 KCal) Zsír: 30,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,9 g Cukor: 13,0 g Feh: 33,7 g Só: 0,9 g | Májgaluskaleves (1,3,9,11) Parajfőzelék (1,7) Főtt burgonya/2 (1) Főtt kemény tojás 1/2 (3) Szezonális gyümölcs En: 2505 kJ (598 KCal) Zsír: 19,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 74,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,7 g Só: 2,2 g | Fokhagymakrémleves (1,9) Leves gyöngy (1) Pulykaapró pecsenye (1,9) Zöldséges kuszkus (1,9) Vegyesvágott savanyú En: 3173 kJ (758 KCal) Zsír: 32,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,5 g Cukor: 5,0 g Feh: 27,6 g Só: 2,6 g | Lebbencsleves (1,3,9) Zöldborsófőzelék (1,7) Virslí (1,6,7) En: 2607 kJ (623 KCal) Zsír: 26,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 63,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,3 g Só: 2,8 g |
| Uzsonna | Sertéspárizsi (1,6,7) Flóra margarin Kgyő uborka TK zsemle (1) En: 1428 kJ (341 KCal) Zsír: 12,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,5 g Cukor: 0,3 g Feh: 10,2 g Só: 1,7 g | Kocka sajt (7) Sárgarépa hasáb TK formakenyér (1) En: 956 kJ (228 KCal) Zsír: 4,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,4 g Só: 1,4 g | Tavaszi félévágott (1,6,7) Flóra margarin TK zsemle (1) En: 1382 kJ (330 KCal) Zsír: 11,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,1 g Só: 1,7 g | Zöldfűszeres túrókrém (7) TK barnakenyér sószegény (1) En: 809 kJ (193 KCal) Zsír: 2,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,5 g Só: 0,9 g | Sajtos-rúd (1) En: 638 kJ (152 KCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 13,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 2,8 g Só: 0,0 g |

Jó étvágyat kívánunk!

Az ételváltoztatás jogát, indokolt esetben fentartjuk.

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 az abból 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 az abból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szeszammag és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Szállagfűt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűk és abból készült termékek