

Étlap

2021 19. hét

2021.05.10.-2021.05.16.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 1/5 % (7) Kakaós kalács (1) En: 1044 kJ (249 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,9 g Cukor: 3,1 g Feh: 10,6 g Só: 0,3 g	Citromos tea Kenőmájás (1,6,7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1080 kJ (258 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,3 g Cukor: 10,0 g Feh: 8,0 g Só: 1,4 g	Tea/Tej 1,5% (7) Tejfölös túró (7) Jégcsapretek Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1156 kJ (276 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,3 g Cukor: 2,0 g Feh: 13,0 g Só: 1,0 g	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	Tej 1/5 % (7) Mogyorókrém (1,5,6,7,8) Teljes kiőrlésű kenyér (1) 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
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztaival (1,3,9) Tavaszi rizseshús (1,9) Káposzta saláta En: 3126 kJ (747 kCal) Zsír: 23,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,8 g Cukor: 4,0 g Feh: 28,4 g Só: 1,6 g	Magyaros gombaleves (1,3,7) Parajfőzelék (1,7) Párolt csirkemellfilé Főtt burgonya 1/2adag Gyümölcs En: 2510 kJ (600 kCal) Zsír: 15,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 75,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 36,7 g Só: 2,1 g	Babgulyás (1,3,9) Piskóta csoki öntettel (1,3,7) Kenyer forma (1) En: 3646 kJ (871 kCal) Zsír: 18,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 130,2 g Cukor: 16,6 g Feh: 44,6 g Só: 1,3 g	Zöldséges karalábéleves (1,3,7) Vadas pulykatokány (1,7,9,10) Főtt tészta (1,3) En: 3427 kJ (819 kCal) Zsír: 23,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,7 g Cukor: 7,0 g Feh: 38,2 g Só: 2,2 g	Rostos ivólé 2 dl Sült csirkecomb Mexikói rizs (1) Vitamin saláta En: 3566 kJ (852 kCal) Zsír: 22,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 110,6 g Cukor: 26,0 g Feh: 48,5 g Só: 1,4 g
Uzsonna	Csemege téliszalámi (1,7) Liga margarin Teljes kiőrlésű zsemle (1) En: 1109 kJ (265 kCal) Zsír: 11,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,2 g Só: 1,5 g	Trapista sajtszelet (7) Waja margarin Szezámmagos zsemle (1,11) En: 1218 kJ (291 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,4 g Só: 1,4 g	Csirkemell sonka (1,6,7) Delma margarin Zsemle (1) En: 866 kJ (207 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,9 g Só: 0,9 g	Kocka sajt (7) Vajas kifli TK. Gyümölcs En: 901 kJ (215 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,3 g Só: 1,1 g	Gyümölcsös ivóyoghurt (7) Pannini (1) 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

Ez az étlap nem biztosítja a Diétás étrendet!! Normál,diétás étlap elérhető::imfk.bp13hu

Az étlap változás miatt elnézést kérünk. Jó étvágyat kívánunk!!!

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.-Szojabab 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