



KINDER F és K Vendéglátó Kft.  
2000 Bemutató példány

**Étlap tervezet**  
2018 46. hét  
2018.11.12.-2018.11.18.

Étlap: D+M  
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Lapka sajt Ráma margarin TK zsemle  En: 1647 kJ ( 393 kCal) Zsír: 16,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 10,6 g Só: 1,7 g Allergének:1,7	Kakaó Foszlóskalács  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 Allergének:1,7	TEJ 1,5 Cink karika  En: 1221 kJ ( 292 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,8 g Cukor: 1,6 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Citromos tea Vaj Áfonya lekvár Fehér formakenyér  En: 1483 kJ ( 354 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,0 g Cukor: 18,6 g Feh: 4,9 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Briós  En: 1230 kJ ( 294 kCal) Zsír: 7,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,2 g Cukor: 7,3 g Feh: 12,1 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7
Ebéd	Vegyesgyümölcs-leves Bácskai rizseshús sertésből Vegyesvágott savanyú Szezonális gyümölcs  En: 3258 kJ ( 778 kCal) Zsír: 23,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,5 g Cukor: 13,2 g Feh: 32,5 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék Rántott szárnyaspárizsi  En: 3155 kJ ( 754 kCal) Zsír: 30,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 86,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,2 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,6,7	Csontleves Finommetélt Tonhalas-paradicsomos tészta Szezonális gyümölcs  En: 3148 kJ ( 752 kCal) Zsír: 29,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 80,4 g Cukor: 0,5 g Feh: 38,6 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,4,7,9,12	Rostos gyümölcslé Tarhonyás hús pulykából Csemege uborka  En: 2808 kJ ( 671 kCal) Zsír: 18,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,6 g Cukor: 1,0 g Feh: 32,4 g Só: 0,7 g Allergének:1,3	Zöldségleves Szárzástészta-levesbetét Székelykáposzta TK formakenyér Túrórudi  En: 3084 kJ ( 737 kCal) Zsír: 30,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,3 g Cukor: 9,1 g Feh: 34,3 g Só: 3,0 g Allergének:1,3,7,9
Uzsonna	Joghurtos Delma Kaliforniai paprika Burgonyás kenyér  En: 928 kJ ( 222 kCal) Zsír: 0,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,0 g Só: 0,7 g Allergének:1,7	Olasz felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin Kígyó uborka Félbarna kenyér  En: 1390 kJ ( 332 kCal) Zsír: 16,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,8 g Cukor: 0,2 g Feh: 9,2 g Só: 1,7 g Allergének:1,6	Házi magyaros vajkrém TK formakenyér Sárgarépa hasáb  En: 963 kJ ( 230 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,8 g Só: 0,9 g Allergének:1	Kakaós csiga/Pék  En: 538 kJ ( 128 kCal) Zsír: 2,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,7 g Cukor: 7,5 g Feh: 3,8 g Só: 0,0 g Allergének:1	Sajtos kifli  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 Allergének:1,7

Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!  
Normál ,diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu  
Konyha vezető

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