

# Étlap tervezet

2019.22. hét

2019.05.27.-2019.06.02.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

|         | Hétfő   | Kedd  | Szerda  | Csütörtök   | Péntek   |
|---------|---|---|---|---|--|
| Tízórai | Vadmálnás tea<br>Zöldfűszeres sajtkrém<br>Teljes kiörlésű kenyér<br><br>En: 1155 kJ ( 276 kCal) Zsír: 10,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,2 g Cukor: 10,0 g<br>Feh: 4,7 g Só: 0,8 g<br>Allergének:1,7     | Kakaó<br>Foszlós kalács<br><br>En: 1273 kJ ( 304 kCal) Zsír: 7,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,1 g Cukor: 13,0 g<br>Feh: 11,6 g Só: 0,3 g<br>Allergének:1,7  | Tej 1/5 %<br>Sajtos kifli<br><br>En: 1159 kJ ( 277 kCal) Zsír: 6,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,5 g Cukor: 0,8 g<br>Feh: 12,4 g Só: 0,8 g<br>Allergének:1,7   | Trópusi gyümölcs tea<br>Körözött<br>Teljes kiörlésű kenyér<br><br>En: 1149 kJ ( 274 kCal) Zsír: 8,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,2 g Cukor: 10,0 g<br>Feh: 8,2 g Só: 0,8 g<br>Allergének:1,7                          | Tej 1/5 %<br>Briós<br><br>En: 917 kJ ( 219 kCal) Zsír: 5,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,0 g Cukor: 5,1 g<br>Feh: 10,2 g Só: 0,0 g<br>Allergének:1,7  |
| Ebéd    | Kertészleves<br>Tonhalas penne<br>Sajt szórással<br><br>En: 3548 kJ ( 847 kCal) Zsír: 28,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 78,8 g Cukor: 4,9 g<br>Feh: 38,5 g Só: 2,8 g<br>Allergének:1,3,4,7,9               | Csurgatott tojásleves<br>Burgonyafőzelék<br>Sertéspörkölt feltét<br>Mandarin<br>Kenyér E<br><br>En: 3684 kJ ( 880 kCal) Zsír: 38,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,6 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 30,8 g Só: 2,6 g<br>Allergének:1,3,7 | Brokkolikrémleves levesgyöngy<br>Hentes csirkemellragu<br>Párolt rizs<br><br>En: 3155 kJ ( 754 kCal) Zsír: 26,0 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,3 g Cukor: 0,7 g<br>Feh: 37,1 g Só: 2,6 g<br>Allergének:1,6,7  | Alföldi gulyásleves sertés<br>Tejbendara kakaó szórással<br>Kenyér E<br>Alma<br><br>En: 4097 kJ ( 979 kCal) Zsír: 25,0 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 146,1 g Cukor: 24,0 g<br>Feh: 36,9 g Só: 1,8 g<br>Allergének:1,3,7,9 | Zöldbableves<br>Grillfűszeres csirkemellfilé<br>Hagymás tört burgonya<br>Vitamin saláta<br><br>En: 3026 kJ ( 723 kCal) Zsír: 31,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,8 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 31,8 g Só: 1,6 g<br>Allergének:1,3,7 |
| Uzsonna | Csabai kolbász<br>Ráma margarin<br>Kígyó uborka<br>Szezámagos zsemle<br><br>En: 1334 kJ ( 319 kCal) Zsír: 17,3 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,0 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 8,4 g Só: 1,6 g<br>Allergének:1,11 | Trapista sajtszelet<br>Liga margarin<br>Teljes kiörlésű zsemle<br><br>En: 1126 kJ ( 269 kCal) Zsír: 10,8 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,2 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 10,5 g Só: 1,4 g<br>Allergének:1,7                             | Zalai felvágott<br>Delma margarin<br>Paradicsom<br>Teljes kiörlésű zsemle<br><br>En: 982 kJ ( 235 kCal) Zsír: 8,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,8 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 7,8 g Só: 1,2 g<br>Allergének:1,6,7 | Gépsonka<br>Multivitaminos delma<br>Zsemle<br><br>En: 890 kJ ( 213 kCal) Zsír: 5,9 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,9 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 9,0 g Só: 1,1 g<br>Allergének:1,6,7  | Gyümölcsös ivóyoghurt<br>Vajas kifli TK.<br><br>En: 868 kJ ( 207 kCal) Zsír: 1,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 6,7 g Só: 0,5 g<br>Allergének:1,7   |

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

Az étlap változásért elnézés kérünk!Jó étvágyat kívánunk!

Willbrandtné Molnár Anna üzletvezető  
Ájpli János konyhafőnök

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.-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