



KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2000 Bemutató példány

Étlap tervezet
2018 20. hét
2018.05.14.-2018.05.20.

Étlap: D+M
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Zalai felvágott Delma margarin TK zsemle En: 1517 kJ (362 kCal) Zsír: 13,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,4 g Cukor: 15,0 g Feh: 10,5 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	TEJ 1,5 Cink karika En: 1120 kJ (267 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 11,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Zöld tea Delma multivitamin margarin 40 TK kifli sószegegy Paradicsom En: 1299 kJ (310 kCal) Zsír: 9,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,1 g Cukor: 15,8 g Feh: 4,9 g Só: 0,8 g Allergének:1	TEJ 1,5 Csokis gabonagyógyó En: 469 kJ (112 kCal) Zsír: 3,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 13,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,1 g Só: 0,0 g Allergének:1,5,6,7,8,11	Citromos tea Kenőmájás TK formakenyér Kígyó uborka En: 1373 kJ (328 kCal) Zsír: 11,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,1 g Cukor: 9,1 g Feh: 11,9 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Zöldbaleves (magyaros) Tonhalas-paradicsomos tészta Alma En: 3549 kJ (848 kCal) Zsír: 36,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,5 g Cukor: 0,5 g Feh: 37,5 g Só: 1,1 g Allergének:1,4,7,9,12	Daragaluska-leves Sertés húsgolyók Burgonyafőzelék En: 2813 kJ (672 kCal) Zsír: 30,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 72,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,3 g Só: 2,6 g Allergének:1,3,6,7,9,12	Magyaros gombaleves Gyros csirke Friss kevertsaláta Joghurtos öntet Pita En: 2836 kJ (677 kCal) Zsír: 24,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,4 g Cukor: 7,0 g Feh: 43,0 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,7,9,10,11	Zöldséges karfiollevés Sertéspaprikás Tésztaköret(koleszterinmentes) TK formakenyér En: 3892 kJ (930 kCal) Zsír: 35,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 37,7 g Só: 2,2 g Allergének:1,7,9	Mézés szilvaleves Zöldborsós csirkemell Párolt rizs En: 2914 kJ (696 kCal) Zsír: 17,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,0 g Cukor: 10,0 g Feh: 32,2 g Só: 1,0 g Allergének:1,7
Uzsonna	Körözött Lilahagyma Félbarna kenyér En: 876 kJ (209 kCal) Zsír: 2,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,8 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Turistaszalámi Liga Csökk. zsirtart. margarin Kígyó uborka TK zsemle En: 1507 kJ (360 kCal) Zsír: 18,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,8 g Só: 1,9 g Allergének:1,6,7	Olasz felvágott Ráma margarin Burgonyás kenyér En: 1280 kJ (306 kCal) Zsír: 19,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,1 g Cukor: 0,2 g Feh: 7,8 g Só: 2,2 g Allergének:1,6	Tejszínes sajtkrém Fehér formakenyér Zöldpaprika En: 1035 kJ (247 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,1 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Pizzás csiga kelt tészta En: 932 kJ (223 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,5 g Cukor: 3,5 g Feh: 5,2 g Só: 0,4 g Allergének:1

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