

# Étlap tervezet

2018.22. hét

2018.05.28.-2018.06.03.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 7-10 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zöld tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiörlésű kenyér  En: 1231 kJ ( 294 kCal) Zsír: 10,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,7 g Cukor: 15,0 g Feh: 4,7 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Tej 1/5 % Mogyorókrém Teljes kiörlésű kenyér  En: 1113 kJ ( 266 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 12,1 g Feh: 5,7 g Só: 0,8 g Allergének:1,5,6,7,8	Trópusi gyümölcsstea Tejfölös túró Zöldpaprika Teljes kiörlésű kenyér  En: 1073 kJ ( 256 kCal) Zsír: 3,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,2 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,6 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Kakaó Sajtos kifli  En: 1430 kJ ( 342 kCal) Zsír: 6,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 56,3 g Cukor: 15,8 g Feh: 12,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Zöld tea Főtt tojás karika Multivitaminos delma Paradicsom Teljes kiörlésű kenyér  En: 1138 kJ ( 272 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,3
Ebéd	Palócgulyás /sert./ Sajtos makaroni Alma Kenyer forma  En: 4058 kJ ( 969 kCal) Zsír: 28,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 42,4 g Só: 3,1 g Allergének:1,3,7	Erólevés csigatésztaival Burgonyafőzelék Lecsós virsli Gyümölcsös müzli szelet Kenyer forma  En: 3308 kJ ( 790 kCal) Zsír: 35,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 93,8 g Cukor: 7,4 g Feh: 19,9 g Só: 3,4 g Allergének:1,3,5,6,7,8,11,12	Zöldséges lencseleves Kinai édes savanyú csirkemell Párolt rizs  En: 4065 kJ ( 971 kCal) Zsír: 22,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 123,1 g Cukor: 10,0 g Feh: 38,0 g Só: 2,9 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9,10	Brokkolis zöldségleves Sajtos halszelet Vajas burgonya  En: 3418 kJ ( 816 kCal) Zsír: 44,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,3 g Só: 3,4 g Allergének:1,3,4,9	Paradicsomleves betűtésztaival Tavaszi rizseshús Sváb saláta  En: 3072 kJ ( 734 kCal) Zsír: 24,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 95,3 g Cukor: 17,5 g Feh: 28,0 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,7
Uzsonna	Csemege téli szalámi Ráma margarin Zsemle Kígyóuborka  En: 1204 kJ ( 288 kCal) Zsír: 14,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,2 g Só: 2,0 g Allergének:1,7	Kocka sajt Vajas kifli TK. Narancs  En: 881 kJ ( 210 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,4 g Só: 1,1 g Allergének:7	Kárpáti szalámi Liga margarin Szezámagos zsemle  En: 1126 kJ ( 269 kCal) Zsír: 12,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,8 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7,11	Libazsír Lilahagyma Teljes kiörlésű kenyér  En: 1116 kJ ( 266 kCal) Zsír: 15,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 26,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 4,1 g Só: 0,8 g Allergének:1	Fahéjas csiga  En: 1154 kJ ( 276 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 17,5 g Feh: 5,0 g Só: 0,4 g Allergének:1

A normál és a diétás étlap elérhető az imfk.bp13.hu oldalon

Az étlapvátozásért elnézést 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