

Étlap tervezet

2018 22. hét

2018.05.28.-2018.06.03.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zöld tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér En: 1248 kJ (298 kCal) Zsír: 10,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 4,7 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Tej 1/5 % Mogyorókrém Teljes kiőrlésű 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 kiőrlésű kenyér En: 1081 kJ (258 kCal) Zsír: 3,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,6 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,6 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Kakaó Sajtos kifli En: 1369 kJ (327 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,7 g Cukor: 15,8 g Feh: 11,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Zöld tea Főtt tojás karika Multivitaminos delma Paradicsom Teljes kiőrlésű kenyér En: 1155 kJ (276 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,0 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,3
Ebéd	Palócgulyás /sert./ Sajtos makaroni Alma Kenyér forma En: 4779 kJ (1141 kCal) Zsír: 41,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 137,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 45,6 g Só: 3,5 g Allergének:1,3,7	Erólevés csigatésztával Burgonyafőzelék Lecsós virsli Gyümölcsös müzli szelet Kenyér forma En: 3970 kJ (948 kCal) Zsír: 47,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,7 g Cukor: 7,4 g Feh: 21,3 g Só: 3,5 g Allergének:1,3,5,6,7,8,11,12	Zöldséges lencseleves Kinai édes savanyú csirkemell Párolt rizs En: 4363 kJ (1042 kCal) Zsír: 27,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 131,8 g Cukor: 12,5 g Feh: 39,6 g Só: 2,9 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9,10	Brokkolis zöldségleves Sajtos halszelet Vajas burgonya En: 3521 kJ (841 kCal) Zsír: 44,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,8 g Só: 3,5 g Allergének:1,3,4,9	Paradicsomleves betűtésztával Tavaszi rizseshús Sváb saláta En: 3434 kJ (820 kCal) Zsír: 27,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 111,4 g Cukor: 17,5 g Feh: 28,1 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,7
Uzsonna	Csemege téli szalámi Ráma margarin Zsemle Kígyóborka 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 kiőrlésű kenyér En: 1132 kJ (270 kCal) Zsír: 15,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 4,2 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