

# Étlap tervezet

2018.22. hét

2018.05.28.-2018.06.03.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

|         | Hétfő   | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek  |
|---------|---|--|---|--|---|
| Tízórai | Tea<br>Sajtos kifli<br><br>En: 909 kJ ( 217 kCal) Zsír: 3,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,9 g Cukor: 9,8 g<br>Feh: 5,7 g Só: 0,8 g<br>Allergének:1,7                             | TEJ 2,8<br>Mézes gabonapehely<br><br>En: 796 kJ ( 190 kCal) Zsír: 1,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,3 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 4,1 g Só: 0,0 g<br>Allergének:1,5,7,8                                  | Házi gyümölcsyoghurt<br>TK kifli sószegegy<br><br>En: 1259 kJ ( 301 kCal) Zsír: 9,1 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,9 g Cukor: 0,8 g<br>Feh: 11,5 g Só: 0,8 g<br>Allergének:1,7                                  | Gyümölcstea<br>Margarin<br>Magvas zsemle<br><br>En: 1480 kJ ( 353 kCal) Zsír: 7,3 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,2 g Cukor: 20,0 g<br>Feh: 5,5 g Só: 0,9 g<br>Allergének:1,11                                      | Kakaó<br>Puffancs<br><br>En: 1485 kJ ( 355 kCal) Zsír: 8,3 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 56,7 g Cukor: 18,7 g<br>Feh: 12,1 g Só: 0,4 g<br>Allergének:1,7  |
| Ebéd    | Kassai burgonyaleves<br>Barackízes gombóc<br><br>En: 3520 kJ ( 841 kCal) Zsír: 52,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,3 g Cukor: 15,0 g<br>Feh: 31,8 g Só: 0,8 g<br>Allergének:1,3,7 | Csontleves<br>Zöldbabfőzelék<br>Virslí /feltét/<br>Túrórudi<br><br>En: 2441 kJ ( 583 kCal) Zsír: 30,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,4 g Cukor: 9,0 g<br>Feh: 24,8 g Só: 1,7 g<br>Allergének:1,6,7,9 | Karalábéleves( tejföls)<br>Borsos tokány<br>Tarhonya<br>Uborka saláta<br><br>En: 4526 kJ ( 1081 kCal) Zsír: 47,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,6 g Cukor: 10,0 g<br>Feh: 55,2 g Só: 6,1 g<br>Allergének:1,3,7 | Zöldborsóleves<br>Panírozott halrudak<br>Párolt rizs<br>Tartármártás<br><br>En: 4495 kJ ( 1074 kCal) Zsír: 52,0 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 120,5 g Cukor: 15,0 g<br>Feh: 25,2 g Só: 1,2 g<br>Allergének:1,3,4,7,9 | Tojásleves<br>Sóska mártás1/2 burgonyával<br>Húsgolyók - mirelit<br>Mandarin<br><br>En: 4511 kJ ( 1077 kCal) Zsír: 72,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,8 g Cukor: 21,1 g<br>Feh: 20,1 g Só: 6,9 g<br>Allergének:1,3,7 |
| Uzsonna | Mogyorókrém<br>Fehér formakenyér<br><br>En: 1116 kJ ( 266 kCal) Zsír: 6,8 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,3 g Cukor: 9,6 g<br>Feh: 5,9 g Só: 0,9 g<br>Allergének:1,5,6,7,8         | Kenőmájas<br>Zöldpaprika<br>Rozskenyér<br><br>En: 879 kJ ( 210 kCal) Zsír: 6,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,4 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 8,1 g Só: 0,6 g<br>Allergének:1,6,7                           | Trappista sajt<br>Margarin<br>Paradicsom<br>Félbarna kenyér<br><br>En: 1397 kJ ( 334 kCal) Zsír: 11,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 10,4 g Só: 1,4 g<br>Allergének:1,7                | Sárgabarack íz<br>Margarin<br>Rozskenyér<br><br>En: 1221 kJ ( 292 kCal) Zsír: 5,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,0 g Cukor: 13,6 g<br>Feh: 4,2 g Só: 0,0 g   | Pizzás csiga<br><br>En: 575 kJ ( 137 kCal) Zsír: 0,9 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,3 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 4,5 g Só: 0,0 g  |

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhető: [imfk.bp13.hu](http://imfk.bp13.hu)

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