

Étlap tervezet

2018.23. hét

2018.06.04.-2018.06.10.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 2,8 Margarin Rozsos bagett En: 1135 kJ (271 kCal) Zsír: 7,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,9 g Feh: 4,6 g Só: 0,9 g Allergének:1	Tea Vaniliás túrókrém Kifli En: 925 kJ (221 kCal) Zsír: 3,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,1 g Cukor: 15,5 g Feh: 8,2 g Só: 0,5 g Allergének:7	Karamellás tej Foszlós kalács En: 1336 kJ (319 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,2 g Cukor: 9,0 g Feh: 13,5 g Só: 0,0 g Allergének:7	Tea Krémsajt Zsemle En: 1294 kJ (309 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,5 g Cukor: 9,0 g Feh: 11,8 g Só: 0,8 g Allergének:7	Tejeskávé Briós En: 1294 kJ (309 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,0 g Cukor: 14,3 g Feh: 10,6 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7
Ebéd	Szárnyas raguleves Túrós csusza En: 3407 kJ (814 kCal) Zsír: 33,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,6 g Cukor: 20,0 g Feh: 35,8 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,7,9	Olasz zöldségleves Tökfőzelék Sajtos rúd Bélszín roló En: 3260 kJ (779 kCal) Zsír: 51,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 23,3 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,6,7	Burgonyaleves (tejfölös) Édes-savanyú csirkemell filé Párolt rizs Alma En: 3216 kJ (768 kCal) Zsír: 20,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,8 g Cukor: 3,3 g Feh: 35,6 g Só: 4,8 g Allergének:1,5,6,7,8,9	Zöldségleves Sertéspörkölt Tésztaköret Vegyesvágott savanyú En: 3229 kJ (771 kCal) Zsír: 37,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,6 g Cukor: 5,0 g Feh: 27,3 g Só: 2,2 g Allergének:1,9	Lebbencsleves Parajfőzelék Sertéssült Körte En: 2581 kJ (616 kCal) Zsír: 32,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 32,8 g Só: 2,0 g Allergének:1,3,7
Uzsonna	Tavaszi felvágott Margarin TK formakenyér En: 1369 kJ (327 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,0 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Kocka sajt Paradicsom Négymagvas kenyér En: 1022 kJ (244 kCal) Zsír: 5,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,7 g Só: 1,5 g Allergének:1,7,11	Zalai felvágott Margarin Zöldpaprika Félbarna kenyér En: 1491 kJ (356 kCal) Zsír: 13,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,2 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Méz Vaj Burgonyás kenyér En: 1164 kJ (278 kCal) Zsír: 12,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,1 g Cukor: 12,1 g Feh: 3,5 g Só: 0,7 g Allergének:1,7	Túrós batyu En: 989 kJ (236 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 8,4 g Feh: 6,9 g Só: 0,4 g Allergének:1,7

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhető: 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