

# Étlap tervezet

2018 38. hét

2018.09.17.-2018.09.23.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Kakaó Briós</p> <p>En: 1217 kJ ( 291 kCal) Zsír: 7,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,6 g Cukor: 15,3 g Feh: 11,9 g Só: 0,0 g Allergének:7</p>	<p>Tea Margarin Rozsos bagett</p> <p>En: 1290 kJ ( 308 kCal) Zsír: 7,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,8 g Cukor: 9,9 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g Allergének:1</p>	<p>Karamellás tej Panini</p> <p>En: 1587 kJ ( 379 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 66,1 g Cukor: 26,6 g Feh: 10,4 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Zöld tea Baromfipárizsi Margarin Félbarna kenyér</p> <p>En: 1732 kJ ( 414 kCal) Zsír: 14,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,8 g Cukor: 15,0 g Feh: 8,4 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7</p>	<p>TEJ 2,8 Korpás kifli sószegegy</p> <p>En: 654 kJ ( 156 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 26,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,4 g Só: 0,0 g Allergének:1,7</p>
Ebéd	<p>Legényfogóleves Káposztás kocka Szőlő</p> <p>En: 3421 kJ ( 817 kCal) Zsír: 20,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 121,1 g Cukor: 5,0 g Feh: 32,0 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,7</p>	<p>Csontleves Sárgaborsó főzelék Sült debreceni Banán</p> <p>En: 4033 kJ ( 963 kCal) Zsír: 53,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 38,0 g Só: 3,9 g Allergének:1,6,7,9</p>	<p>Paradicsom leves Mézes-mustáros csirkemell Kovászos uborka Párolt rizs</p> <p>En: 3269 kJ ( 781 kCal) Zsír: 22,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 95,9 g Cukor: 2,6 g Feh: 38,6 g Só: 3,2 g Allergének:1,3,7,9</p>	<p>Zöldségleves Burgonya főzelék Vagdalt pogácsa baromfihúsból Skót szelet</p> <p>En: 4195 kJ ( 1002 kCal) Zsír: 42,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 118,8 g Cukor: 20,0 g Feh: 32,5 g Só: 4,4 g Allergének:1,3,7,9</p>	<p>Rostos gyümölcslé Sertéspörkölt Tésztaköret Vegyesvágott savanyú</p> <p>En: 2625 kJ ( 627 kCal) Zsír: 30,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,4 g Cukor: 5,0 g Feh: 22,6 g Só: 1,8 g Allergének:1</p>
Uzsonna	<p>Gépsonka Margarin Paradicsom TK barnakenyér sószegegy</p> <p>En: 708 kJ ( 169 kCal) Zsír: 8,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 2,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,6 g Só: 0,4 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Tejszínes sajtkrém Kígyó uborka Graham kenyér</p> <p>En: 1022 kJ ( 244 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,4 g Só: 0,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Tavaszi felvágott Delma margarin TK formakenyér</p> <p>En: 1191 kJ ( 284 kCal) Zsír: 12,4 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</p>	<p>Füstölt sajt szelet Margarin Zöldpaprika Rozskenyér</p> <p>En: 1432 kJ ( 342 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,4 g Só: 0,6 g Allergének:1,7</p>	<p>Kakakós csiga</p> <p>En: 1530 kJ ( 365 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,5 g Cukor: 16,2 g Feh: 7,7 g Só: 0,5 g Allergének:1,3,7</p>

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