

Étlap tervezet

2018 40. hét

2018.10.01.-2018.10.07.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Sajtos stangli En: 1327 kJ (317 kCal) Zsír: 14,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,2 g Cukor: 20,0 g Feh: 7,1 g Só: 0,0 g	Kakaó Briós 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	Tea Kocka sajt Zsemle En: 981 kJ (234 kCal) Zsír: 4,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,1 g Cukor: 9,0 g Feh: 8,1 g Só: 1,3 g Allergének:7	TEJ 2,8 Mézes gabonapehely En: 796 kJ (190 kCal) Zsír: 1,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,1 g Só: 0,0 g Allergének:1,5,7,8	Tejeskávé Magvas kifli En: 1072 kJ (256 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,9 g Cukor: 7,0 g Feh: 11,3 g Só: 0,0 g Allergének:7
Ebéd	Sertésragu leves Parajfőzelék Főtt kemény tojás Alma En: 3010 kJ (719 kCal) Zsír: 39,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,0 g Cukor: 2,7 g Feh: 28,9 g Só: 3,9 g Allergének:1,3,7	Kertész leves Tarhonyás hús pulykából Mongol saláta En: 3094 kJ (739 kCal) Zsír: 30,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,5 g Cukor: 6,1 g Feh: 32,9 g Só: 5,8 g Allergének:1,3	Gyümölcs leves Gyros csirkemell filé Párolt rizs Zöldfűszeres joghurtos saláta En: 5175 kJ (1236 kCal) Zsír: 51,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 152,5 g Cukor: 30,0 g Feh: 38,2 g Só: 14,1 g Allergének:1,7,10	Fejtettbab leves Tejbedara Félbarna kenyér Körte En: 4707 kJ (1124 kCal) Zsír: 30,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 164,5 g Cukor: 41,5 g Feh: 37,0 g Só: 3,0 g Allergének:1,7	Zellerkrém leves Leves gyöngy Rántott csirkecomb filé Petrezselymes burgonya Céklasaláta En: 3471 kJ (829 kCal) Zsír: 26,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 108,8 g Cukor: 27,0 g Feh: 34,2 g Só: 11,3 g Allergének:1,3
Uzsonna	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	Sárgabarack íz Margarin Négymagvas kenyér En: 1441 kJ (344 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,9 g Cukor: 13,6 g Feh: 5,4 g Só: 1,0 g Allergének:1,7,11	Húsos pecsenyezsír Paradicsom TK formakenyér En: 1690 kJ (404 kCal) Zsír: 25,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,7 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,6 g Só: 2,9 g Allergének:1	Körözött Lilahagyma Rozskenyér En: 1516 kJ (362 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 22,3 g Só: 0,1 g Allergének:7	Bürkifli En: 1395 kJ (333 kCal) Zsír: 16,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,9 g Cukor: 8,7 g Feh: 5,5 g Só: 0,4 g Allergének:1,8

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