

Étlap tervezet

2018. 42. hét

2018.10.15.-2018.10.21.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Gyümölcsstea Margarin TK zsemle</p> <p>En: 1415 kJ (338 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,1 g Cukor: 20,0 g Feh: 5,1 g Só: 0,9 g Allergének:1</p>	<p>Kakaó Panini</p> <p>En: 1394 kJ (333 kCal) Zsír: 6,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,8 g Cukor: 11,6 g Feh: 12,7 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Tea Körözött Négymagvas kenyér</p> <p>En: 1807 kJ (432 kCal) Zsír: 11,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,6 g Cukor: 9,0 g Feh: 23,1 g Só: 1,1 g Allergének:1,7,11</p>	<p>TEJ 2,8 Foszlós kalács</p> <p>En: 718 kJ (172 kCal) Zsír: 1,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,6 g Só: 0,0 g</p>	<p>Tea Baromfipárizsi Margarin TK zsemle</p> <p>En: 1644 kJ (393 kCal) Zsír: 14,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,8 g Cukor: 9,0 g Feh: 9,1 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7</p>
Ebéd	<p>Zöldségleves Burgonya főzelék Sertéspörkölt Banán</p> <p>En: 4347 kJ (1038 kCal) Zsír: 52,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 113,0 g Cukor: 20,0 g Feh: 25,6 g Só: 4,0 g Allergének:1,7,9</p>	<p>Hamis gulyásleves Spagetti carbonara Reszelt sajt</p> <p>En: 3392 kJ (810 kCal) Zsír: 30,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 32,0 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,6,7,9</p>	<p>Májgaluska leves Székelykáposzta Félbarna kenyér Müzli szelet</p> <p>En: 3442 kJ (822 kCal) Zsír: 32,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 87,3 g Cukor: 1,6 g Feh: 39,7 g Só: 7,4 g Allergének:1,3,7</p>	<p>BrokkolikréMLEVES Leves gyöngy Mexikói szárnyasragu Párolt rizs</p> <p>En: 3295 kJ (787 kCal) Zsír: 26,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,6 g Só: 1,4 g Allergének:1,7</p>	<p>Gyümölcsleves Grillfűszeres csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Káposzta saláta</p> <p>En: 2801 kJ (669 kCal) Zsír: 14,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,5 g Cukor: 18,2 g Feh: 30,3 g Só: 0,7 g Allergének:1,7,9,10</p>
Uzsonna	<p>Krémsajt Kígyó uborka Graham kenyér</p> <p>En: 1217 kJ (291 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,2 g Só: 0,1 g Allergének:1,7</p>	<p>Zöldpaprika Margarin Rozskenyér</p> <p>En: 987 kJ (236 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,7 g Só: 0,0 g</p>	<p>Zalai felvágott Margarin Paradicsom Félbarna kenyér</p> <p>En: 1496 kJ (357 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,1 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Kocka sajt Sárgarépa Kifli</p> <p>En: 681 kJ (163 kCal) Zsír: 4,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,7 g Só: 1,0 g Allergének:7</p>	<p>Lekváros bukta</p> <p>En: 1074 kJ (257 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,2 g Cukor: 4,2 g Feh: 4,5 g Só: 0,4 g Allergének:1</p>

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