

Étlap tervezet

2018 42. hét

2018.10.15.-2018.10.21.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Krémsajt TK zsemle En: 1395 kJ (333 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,7 g Cukor: 15,0 g Feh: 11,2 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Kakaó Panini 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	Citromos tea Körözött Hagymás kenyér En: 1085 kJ (259 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,0 g Cukor: 9,5 g Feh: 8,3 g Só: 1,6 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Foszlóskalács En: 997 kJ (238 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 2,9 g Feh: 10,4 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	Gyümölcsstea Sertéspárizsi Liga Csökk. zsirtart. margarin Paradicsom TK formakenyér En: 1508 kJ (360 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,4 g Cukor: 15,1 g Feh: 8,0 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Zöldségleves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt Alma En: 2991 kJ (714 kCal) Zsír: 28,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 29,3 g Só: 1,5 g Allergének:1,7,9	Hamis gulyásleves Spagetti carbonara En: 2568 kJ (613 kCal) Zsír: 21,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,6 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,6,7	Májgaluskaleves Székelykáposzta TK formakenyér Müzliszelet En: 2943 kJ (703 kCal) Zsír: 28,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,1 g Cukor: 6,9 g Feh: 33,0 g Só: 3,3 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9,11,12	Karfiol krémleves Leves gyöngy Mexikói szárnyasragu Párolt rizs En: 3313 kJ (791 kCal) Zsír: 26,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 32,9 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Paradicsom leves Grillfűszeres csirkemellfilé Petrezselymes burgonya Káposzta saláta En: 2464 kJ (588 kCal) Zsír: 18,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 71,6 g Cukor: 9,0 g Feh: 30,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,7,9,10
Uzsonna	Delma multivitamin margarin 40 Kígyó uborka Graham kenyér En: 989 kJ (236 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,6 g Só: 0,1 g Allergének:1	Zöldségkrém Zöldpaprika TK formakenyér En: 863 kJ (206 kCal) Zsír: 3,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,4 g Só: 0,9 g Allergének:1,10	Zalai felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin Kígyó uborka Vizes zsemle En: 1395 kJ (333 kCal) Zsír: 15,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,7 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Kocka sajt Kápia paprika TK kifli sószegegy En: 953 kJ (228 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,8 g Feh: 8,1 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Lekváros bukta 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

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát,indokolt esetben fentartjuk.

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!

Normál.diétás étlap elérhető: mfk.bp13.hu

Tar József üv.Tsz:0613592711.

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