

Étlap tervezet

2018 46. hét

2018.11.12.-2018.11.18.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Trappista sajt Margarin TK zsemle En: 1541 kJ (368 kCal) Zsír: 11,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,4 g Cukor: 9,0 g Feh: 10,6 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Kakaó Foszlós kalács En: 1398 kJ (334 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,2 g Cukor: 10,0 g Feh: 14,0 g Só: 0,0 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Cink karika En: 1120 kJ (267 kCal) Zsír: 5,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,2 g Cukor: 1,6 g Feh: 11,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Zöld tea Margarin Szezámagos TK zsemle En: 1470 kJ (351 kCal) Zsír: 9,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,2 g Cukor: 15,0 g Feh: 6,4 g Só: 0,0 g Allergének:1,7,11	TEJ 1,5 Briós En: 943 kJ (225 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,0 g Cukor: 5,3 g Feh: 10,3 g Só: 0,0 g Allergének:1,7
Ebéd	Palóc leves Darás metélt Körte En: 5945 kJ (1420 kCal) Zsír: 56,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 169,8 g Cukor: 36,3 g Feh: 54,4 g Só: 10,5 g Allergének:1,7	Alföldi leves Zöldborsó főzelék* Rántott párizsi En: 3191 kJ (762 kCal) Zsír: 42,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,9 g Cukor: 21,6 g Feh: 17,5 g Só: 9,3 g Allergének:1,3,7	Tojásleves Gyros csirke Sósburgonya Zöldfűszeres joghurtos saláta En: 2927 kJ (699 kCal) Zsír: 30,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 36,1 g Só: 8,1 g Allergének:1,3,7,10	Rostos gyümölcsle Tarhonyás hús sertésből Csemege uborka En: 2508 kJ (599 kCal) Zsír: 21,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 66,9 g Cukor: 1,0 g Feh: 32,3 g Só: 0,7 g Allergének:1,3	Zöldségleves Tökfőzelék Pulykapörkölt Müzli szelet En: 2156 kJ (515 kCal) Zsír: 25,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 27,6 g Só: 1,2 g Allergének:1,7,9
Uzsonna	Zöldpaprika Delma margarin Burgonyás kenyér En: 764 kJ (183 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 26,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,0 g Só: 0,7 g Allergének:1	Olasz felvágott Margarin Kígyó uborka Négymagvas kenyér En: 1750 kJ (418 kCal) Zsír: 18,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,3 g Só: 2,6 g Allergének:1,6,7,11	TK formakenyér Alma Snidlinges vajkrém En: 1199 kJ (286 kCal) Zsír: 9,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,0 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Diákcsemege Margarin Jégcsap retek Félbarna kenyér En: 1648 kJ (394 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Kocka sajt Sárgarépa TK kifli sószegegy En: 974 kJ (233 kCal) Zsír: 6,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 8,0 g Só: 1,3 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.-szezám 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