

# Étlap tervezet

2018 49. hét

2018.12.03.-2018.12.09.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<p>Citromos tea Delma margarin Lapka sajt TK zsemle</p> <p>En: 1365 kJ ( 326 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,3 g Cukor: 9,0 g Feh: 10,7 g Só: 0,9 g Allergének:1</p>	<p>Tejeskávé Kifli sószegegy</p> <p>En: 1069 kJ ( 255 kCal) Zsír: 4,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,8 g Cukor: 7,6 g Feh: 10,1 g Só: 0,6 g Allergének:1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Házi édes túrókrém Fehér formakenyér</p> <p>En: 1194 kJ ( 285 kCal) Zsír: 3,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,6 g Cukor: 21,6 g Feh: 7,7 g Só: 1,5 g Allergének:1,7</p>	<p>TEJ 1,5 Panini</p> <p>En: 1221 kJ ( 292 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,8 g Cukor: 1,6 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7</p>	<p>Trópusi gyümölcsstea Ráma margarin Száras csemege szalámi TK formakenyér</p> <p>En: 1941 kJ ( 464 kCal) Zsír: 22,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,2 g Cukor: 20,0 g Feh: 11,2 g Só: 2,7 g Allergének:1,7</p>
Ebéd	<p>Fejtettbab- leves füstölt sert Piskóta kocka Csoki öntet Szezonális gyümölcs</p> <p>En: 3354 kJ ( 801 kCal) Zsír: 24,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 102,1 g Cukor: 34,0 g Feh: 29,5 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7</p>	<p>Zöldségleves Paradicsomos sertés húsgombóc Főtt burgonya1/2</p> <p>En: 3062 kJ ( 731 kCal) Zsír: 30,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,9 g Cukor: 15,0 g Feh: 26,2 g Só: 1,5 g Allergének:1,7,9</p>	<p>BrokkolikréMLEVES Leves gyöngy Sajttal töltött pulykamell Párolt rizs Mongol saláta</p> <p>En: 3951 kJ ( 944 kCal) Zsír: 49,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,4 g Cukor: 5,0 g Feh: 28,3 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,7</p>	<p>Májgaluskaleves Parajfőzelék Főtt kemény tojás Főtt burgonya1/2 Csoki Mikulás</p> <p>En: 2673 kJ ( 638 kCal) Zsír: 26,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,2 g Cukor: 9,8 g Feh: 22,7 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,6,7,8,9</p>	<p>Magyaros zöldbableves Tejszínes-gombás csirkemell Tészta köret(koleszterinmentes)</p> <p>En: 2940 kJ ( 702 kCal) Zsír: 27,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 76,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 38,1 g Só: 1,5 g Allergének:1,7</p>
Uzsonna	<p>Vaj Kaliforniai paprika Félbarna kenyér</p> <p>En: 1163 kJ ( 278 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,8 g Só: 0,9 g Allergének:1,7</p>	<p>Házi húspástétom Jégcsap retek TK formakenyér</p> <p>En: 1082 kJ ( 259 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,5 g Só: 3,5 g Allergének:1,10</p>	<p>Sertéspárizsi Liga Csökk. zsírtart. margarin TK zsemle</p> <p>En: 1214 kJ ( 290 kCal) Zsír: 12,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,4 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Tavaszi felvágott Delma margarin Hagymás kenyér</p> <p>En: 1304 kJ ( 312 kCal) Zsír: 13,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,6 g Cukor: 0,5 g Feh: 9,3 g Só: 1,8 g Allergének:1,6,7</p>	<p>Kocka sajt Cinkli karika</p> <p>En: 922 kJ ( 220 kCal) Zsír: 6,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,9 g Cukor: 1,6 g Feh: 7,2 g Só: 1,3 g Allergének:1,7</p>

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát,indokolt esetben fentartjuk.

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!

Normál.diétás étlap elérhető: [imfk.bp13.hu](http://imfk.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