

Étlap tervezet

2018. 49. hét

2018.12.03.-2018.12.09.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Margarin Kaliforniai paprika TK zsemle En: 1295 kJ (309 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,3 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,5 g Só: 0,9 g Allergének:1	Tejeskávé Márványstangli En: 1392 kJ (332 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,9 g Cukor: 11,0 g Feh: 11,8 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	Gyümölcsstea Vaniliás túrókrém Kifli En: 1110 kJ (265 kCal) Zsír: 3,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,0 g Cukor: 26,5 g Feh: 8,2 g Só: 0,5 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Panini 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	Trópusi gyümölcsstea Diákcsemege Margarin Zsemle En: 1928 kJ (461 kCal) Zsír: 17,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,0 g Cukor: 20,0 g Feh: 10,6 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7
Ébéd	Fejtettbab leves Piskóta kocka Csoki öntet Narancs En: 3698 kJ (883 kCal) Zsír: 24,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 119,1 g Cukor: 34,0 g Feh: 30,7 g Só: 2,4 g Allergének:1,3,7	Zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya1/2 En: 3604 kJ (861 kCal) Zsír: 40,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,0 g Cukor: 25,0 g Feh: 25,2 g Só: 1,5 g Allergének:1,7,9	BrokkolikréMLEVES Leves gyöngy Sajttal töltött pulykamell Kukoricás rizs Banán En: 5396 kJ (1289 kCal) Zsír: 55,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 168,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 34,3 g Só: 2,4 g Allergének:1,3,7	Májgaluskaleves Parajfőzelék Főtt kemény tojás Csoki Mikulás En: 2198 kJ (525 kCal) Zsír: 26,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,1 g Cukor: 9,8 g Feh: 19,7 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,7,9	Magyaros zöldbableves Tejszínes-gombás csirkemell Tésztaköret En: 2660 kJ (635 kCal) Zsír: 23,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 69,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 36,7 g Só: 1,5 g Allergének:1,7
Uzsonna	Füstölt sajt szelet Delma margarin Félbarna kenyér En: 1307 kJ (312 kCal) Zsír: 14,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,0 g Só: 1,5 g Allergének:1,7	Körözött Jégcsap retek TK formakenyér En: 1579 kJ (377 kCal) Zsír: 11,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 23,1 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Tavaszi felvágott Margarin TK barnakenyér sószegevény En: 705 kJ (168 kCal) Zsír: 11,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 1,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,6,7	Pecsénye zsír Paradicsom Rozskenyér En: 1561 kJ (373 kCal) Zsír: 25,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,8 g Só: 1,5 g	Kocka sajt Cinkikarika 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

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