



KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2000 Bemutató példány

Étlap tervezet
2019 2. hét
2019.01.07.-2019.01.13.

Étlap: D+M
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Krémsajt TK zsemle En: 1355 kJ (324 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,7 g Cukor: 9,0 g Feh: 11,7 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Márványstangli En: 1328 kJ (317 kCal) Zsír: 8,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,1 g Cukor: 4,0 g Feh: 13,3 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	Gyümölcsös yoghurt 125g Kifli En: 1154 kJ (276 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,8 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Kakaó Vajas kifli 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 Zalai felvágott Ráma margarin Jégcsap retek TK zsemle En: 1622 kJ (387 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 9,0 g Feh: 11,2 g Só: 2,4 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Sütőtökpüré leves Leves gyöngy Tavaszirizses- sertéshús Vegyesvágott savanyú Szezonális gyümölcs En: 3589 kJ (857 kCal) Zsír: 35,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 99,3 g Cukor: 5,0 g Feh: 31,0 g Só: 1,9 g Allergének:1,7,9	Zöldségleves Burgonyafőzelék Virsli TK formakenyér En: 3142 kJ (751 kCal) Zsír: 27,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 24,2 g Só: 3,7 g Allergének:1,6,7,9	Paradicsom leves Rántott csirkemellfilé Kukoricás rizs Csemege uborka En: 3684 kJ (880 kCal) Zsír: 22,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,1 g Cukor: 9,0 g Feh: 43,2 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,7,9,11	Pulykaraguleves Mákos metélt En: 3006 kJ (718 kCal) Zsír: 26,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 88,5 g Cukor: 20,0 g Feh: 29,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,5,8,9,11	Kassai burgonyaleves FS húsból Tejbedara kakaós barnacukorral TK formakenyér En: 3826 kJ (914 kCal) Zsír: 27,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 128,1 g Cukor: 29,8 g Feh: 27,2 g Só: 2,2 g Allergének:1,7,9
Uzsonna	Joghurtos Delma Kígyó uborka Graham kenyér En: 1055 kJ (252 kCal) Zsír: 0,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,7 g Só: 0,1 g Allergének:1,7	Diákcsemege Ráma margarin Vizes zsemle Kápia paprika En: 1634 kJ (390 kCal) Zsír: 21,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,2 g Só: 2,4 g Allergének:1,6,7	Tavaszi felvágott Liga Csökk. zsírtart. margarin TK formakenyér En: 1314 kJ (314 kCal) Zsír: 14,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,0 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Főtt kemény tojás Delma multivitamin margarin 40 Sárgarépa hasáb TK formakenyér En: 1318 kJ (315 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,6 g Só: 0,9 g Allergének:1,3	Túrós batyu En: 989 kJ (236 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 8,4 g Feh: 6,9 g Só: 0,4 g Allergének:1,7

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál ,diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk!

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