

Étlap tervezet

2019. 3. hét

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2019.01.14.-2019.01.20.

Étlap: Kinder

2003 Vizafogó konyha

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 Briós En: 1230 kJ (294 kCal) Zsír: 7,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,2 g Cukor: 7,3 g Feh: 12,1 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7	Citromos tea Kenőmájas Lilahagyma TK formakenyér En: 1432 kJ (342 kCal) Zsír: 11,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,4 g Cukor: 9,1 g Feh: 12,0 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7	Kakaó Kifli En: 1178 kJ (281 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,9 g Cukor: 10,6 g Feh: 11,6 g Só: 0,6 g Allergének:1,7	Gyümölcsstea Sárgabarack lekvár Delma margarin Fehér formakenyér En: 1424 kJ (340 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,3 g Cukor: 28,6 g Feh: 4,9 g Só: 0,9 g Allergének:1	TEJ 1,5 TK kifli sószegegy En: 1189 kJ (284 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 12,9 g Só: 0,8 g Allergének:1,7
Ebéd	Karfiolleves Tonhalas-paradicsomos tészta Szezonális gyümölcs En: 3065 kJ (732 kCal) Zsír: 30,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 75,8 g Cukor: 0,5 g Feh: 36,5 g Só: 0,7 g Allergének:1,4,7,9,12	Daragaluska-leves Lencse főzelék Vagdalt pogácsa baromfi húsból En: 3978 kJ (950 kCal) Zsír: 37,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,1 g Cukor: 6,0 g Feh: 46,9 g Só: 2,5 g Allergének:1,3,7,9,10,11	Kertészleves Lecsós sertésvirslis Tarhonya Szezonális gyümölcs En: 3835 kJ (916 kCal) Zsír: 51,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 26,2 g Só: 4,0 g Allergének:1,3,6,7,9	Vegyesgyümölcs-leves Grillfűszeres sertésborda Petrezselymes burgonya Vitamin saláta En: 2681 kJ (640 kCal) Zsír: 19,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,8 g Cukor: 13,2 g Feh: 27,5 g Só: 0,7 g Allergének:1,7,9,10	Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér En: 2187 kJ (522 kCal) Zsír: 14,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 15,7 g Só: 2,0 g Allergének:1,3,7,9
Uzsonna	Delma multivitamin margarin 40 Kaliforniai paprika TK formakenyér En: 1023 kJ (244 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,3 g Só: 0,9 g Allergének:1	Liga Csökk. zsirtart. margarin Trappista sajt Vizes zsemle En: 1944 kJ (464 kCal) Zsír: 25,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 21,3 g Só: 2,4 g Allergének:1,7	Diákcsemege Ráma margarin Jégcsap retek TK formakenyér En: 1598 kJ (382 kCal) Zsír: 22,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,3 g Só: 2,3 g Allergének:1,6,7	Zalai felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin Kígyó uborka TK zsemle En: 1404 kJ (335 kCal) Zsír: 15,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,9 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Kakaós csiga En: 538 kJ (128 kCal) Zsír: 2,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,7 g Cukor: 7,5 g Feh: 3,8 g Só: 0,0 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 úv. 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