

# Étlap tervezet

2019. 3. hét

2019.01.14.-2019.01.20.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Kenőmájas Zsemle  En: 1062 kJ ( 254 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,9 g Cukor: 9,0 g Feh: 8,7 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7	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:7	Kakaó Kifli  En: 1068 kJ ( 255 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,6 g Cukor: 10,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,5 g Allergének:7	Trópusi gyümölcs tea Zalai felvágott Margarin Zsemle  En: 1761 kJ ( 421 kCal) Zsír: 13,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,1 g Cukor: 20,0 g Feh: 11,3 g Só: 1,6 g Allergének:1,6,7	TEJ 1,5 Foszlós kalács  En: 1124 kJ ( 269 kCal) Zsír: 4,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,4 g Só: 0,0 g Allergének:7
Ébéd	Daragaluska leves Lencse főzelék Rántott párizsi Banán  En: 2859 kJ ( 683 kCal) Zsír: 18,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,4 g Cukor: 6,0 g Feh: 29,0 g Só: 1,1 g Allergének:1,3,7,9	Magyaros karfiol leves Tonhalas-paradicsomos penne sajt Túrórudi  En: 2924 kJ ( 698 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,9 g Cukor: 15,4 g Feh: 46,2 g Só: 6,0 g Allergének:1,4,7,12	Kertész leves Lecsós virsli Tarhonya Narancs  En: 4304 kJ ( 1028 kCal) Zsír: 57,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 93,4 g Cukor: 1,1 g Feh: 28,4 g Só: 6,6 g Allergének:1,3,6,7	Gyümölcs leves Vasi pecsenye Petrezselymes burgonya Vitamin saláta  En: 3280 kJ ( 783 kCal) Zsír: 22,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,0 g Cukor: 25,0 g Feh: 28,8 g Só: 2,8 g Allergének:1,7	Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Sertéspörkölt  En: 3085 kJ ( 737 kCal) Zsír: 46,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 24,0 g Só: 1,8 g Allergének:1,3,7
Uzsonna	Trappista sajt Margarin TK formakenyér  En: 1373 kJ ( 328 kCal) Zsír: 11,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,4 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Kaliforniai paprika Delma margarin TK barnakenyér sószegény  En: 285 kJ ( 68 kCal) Zsír: 5,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 3,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 0,4 g Só: 0,0 g	Húsos pecsenyészir Lilahagyma Rozskenyér  En: 1613 kJ ( 385 kCal) Zsír: 24,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,9 g Só: 2,0 g	Sárgabarack íz Margarin Félbarna kenyér  En: 1315 kJ ( 314 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,9 g Cukor: 13,6 g Feh: 4,4 g Só: 0,9 g Allergének:1	Kakaós csiga/Pék  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

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhető: [imfk.bp13.hu](http://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, magyorkók 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