

# Étlap tervezet

2019.22. hét

2019.05.27.-2019.06.02.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 Briós  En: 1044 kJ ( 249 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,7 g Cukor: 5,3 g Feh: 12,0 g Só: 0,0 g Allergének:7	Trópusi gyümölcsstea TK zsemle Nádudvari snidlinges sajtkém  En: 1254 kJ ( 299 kCal) Zsír: 4,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,3 g Cukor: 20,0 g Feh: 8,8 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Kakaó Panini  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 Körözött TK zsemle  En: 984 kJ ( 235 kCal) Zsír: 2,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,3 g Cukor: 9,0 g Feh: 8,0 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	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	Tojásleves Szárnyasragu Budapest módra Főtt burgonya Vitamin saláta  En: 2671 kJ ( 638 kCal) Zsír: 22,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 72,7 g Cukor: 5,4 g Feh: 30,2 g Só: 11,6 g Allergének:1,3,9	Lebbencsleves Panírozott hal-rúd sütőben Párolt rizs Tartármártás  En: 4493 kJ ( 1073 kCal) Zsír: 46,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 122,9 g Cukor: 15,0 g Feh: 23,1 g Só: 1,4 g Allergének:1,3,4,7,9,10	Lencsegyűlés Mákos metélt Alma  En: 3926 kJ ( 938 kCal) Zsír: 30,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,0 g Cukor: 20,0 g Feh: 37,7 g Só: 1,1 g Allergének:1,3,5,8,11	Daragaluska leves Tökfőzelék Vagdalt pogácsa baromfi húsból Túrórudi  En: 2771 kJ ( 662 kCal) Zsír: 29,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 63,6 g Cukor: 9,0 g Feh: 32,7 g Só: 1,6 g Allergének:1,3,7,9,11	Zöldségkrémleves Leves gyöngy Tarhonyás hús pulykából Kovászos uborka  En: 3347 kJ ( 799 kCal) Zsír: 33,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 83,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 34,4 g Só: 3,0 g Allergének:1,3,7,9
Uzsonna	Zalai felvágott Margarin Zöldpaprika Zsemle  En: 1414 kJ ( 338 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,2 g Só: 1,5 g Allergének:1,6,7	Gépsonka Margarin Kígyó uborka Félbarna kenyér  En: 1296 kJ ( 310 kCal) Zsír: 8,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,8 g Só: 1,3 g Allergének:1,6,7	Házi húspástétom Paradicsom TK formakenyér  En: 1097 kJ ( 262 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,4 g Só: 3,5 g Allergének:1,10	Margarin Kígyó uborka Félbarna kenyér  En: 1065 kJ ( 254 kCal) Zsír: 5,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,8 g Só: 0,9 g Allergének:1	Sajtos croissant  En: 1385 kJ ( 331 kCal) Zsír: 18,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,1 g Cukor: 2,0 g Feh: 9,7 g Só: 0,4 g Allergének:1,7

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, 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