

Étlap tervezet

2019. 28. hét

2019.07.08.-2019.07.14.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 Vajas kifli En: 1036 kJ (247 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,6 g Cukor: 1,2 g Feh: 11,7 g Só: 0,6 g Allergének:1,7	Gyümölcsstea Vaj Zöldpaprika Fehér formakenyér En: 1426 kJ (341 kCal) Zsír: 12,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,7 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,4 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Kakaó Foszlóskalács En: 1271 kJ (304 kCal) Zsír: 7,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 12,8 g Feh: 12,0 g Só: 0,3 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Mogyorókrém Fehér formakenyér En: 1623 kJ (388 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 57,6 g Cukor: 9,6 g Feh: 14,4 g Só: 0,9 g Allergének:1,5,6,7,8	Citromos tea Diákcsemege Liga Csökk. zsirtart. margarin Paradicsom Vizes zsemle En: 1719 kJ (411 kCal) Zsír: 19,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 9,0 g Feh: 10,2 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7
Ebéd	Sertéshúsgaluska-leves Tejbedara Szezonális gyümölcs En: 2730 kJ (652 kCal) Zsír: 17,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,8 g Cukor: 15,0 g Feh: 20,0 g Só: 0,8 g Allergének:1,3,7,9,11	Zöldségleves tarhonyával Zöldbabfőzelék Baromfi virsli /feltét/ TK80%gyümölcslekváros rolád En: 2538 kJ (606 kCal) Zsír: 33,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,7 g Cukor: 3,8 g Feh: 21,5 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,6,7,9	BrokkolikréMLEVES Leves gyöngy Panírozott hal-rúd sütőben Párolt rizs Zöldséges rizs En: 5311 kJ (1269 kCal) Zsír: 45,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 173,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 33,4 g Só: 1,7 g Allergének:1,3,4,7,9	Tojásleves Paradicsomos káposzta Csirkemell dinó sütőben En: 2679 kJ (640 kCal) Zsír: 34,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 72,7 g Cukor: 15,0 g Feh: 15,0 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,6,7,9,10	Karfiolleves Csirkemellpörkölt Bulgur Káposzta saláta En: 2822 kJ (674 kCal) Zsír: 21,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 80,0 g Cukor: 3,5 g Feh: 40,1 g Só: 1,1 g Allergének:1,9
Uzsonna	Gépsonka Ráma margarin Zöldpaprika Félbarna kenyér En: 1312 kJ (313 kCal) Zsír: 13,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,9 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7	Száraz csemege szalámi Liga Csökk. zsirtart. margarin TK zsemle En: 1563 kJ (373 kCal) Zsír: 20,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,2 g Só: 2,0 g Allergének:1,7	Körözött Lilahagyma TK formakenyér En: 898 kJ (214 kCal) Zsír: 2,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,3 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Olasz húskréM Sárgarépa hasáb TK zsemle En: 1515 kJ (362 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,6 g Cukor: 1,5 g Feh: 10,3 g Só: 4,0 g Allergének:1,7	Csokis croissant En: 1146 kJ (274 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 5,3 g Feh: 4,1 g Só: 0,4 g Allergének:1,7

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát,indokolt esetben fentartjuk.

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!

Normál.diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu

Tar József üv.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