

# Étlap tervezet

2018 36. hét

2018.09.03.-2018.09.09.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2003 Vizafogó konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Kígyó uborka Ráma margarin Fehér formakenyér  En: 1352 kJ ( 323 kCal) Zsír: 11,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,1 g Cukor: 15,0 g Feh: 5,3 g Só: 1,7 g Allergének:1	TEJ 1,5 Briós  En: 1129 kJ ( 270 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,6 g Cukor: 7,3 g Feh: 10,4 g Só: 0,3 g Allergének:1,3,7	Citromos tea Kenőmájas TK formakenyér  En: 1349 kJ ( 322 kCal) Zsír: 11,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,3 g Cukor: 9,1 g Feh: 11,4 g Só: 2,0 g Allergének:1,6,7	Tejeskávé TK kifli sószegevény  En: 1252 kJ ( 299 kCal) Zsír: 5,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,8 g Cukor: 7,8 g Feh: 11,4 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Gyümölcsstea Lilahagyma Magyaros vajkrém TK formakenyér  En: 1326 kJ ( 317 kCal) Zsír: 8,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,9 g Cukor: 15,0 g Feh: 6,1 g Só: 0,9 g Allergének:1,7
Ebéd	Palócleves pulykából Piskóta kocka Csoki öntet Alma  En: 3234 kJ ( 772 kCal) Zsír: 21,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,6 g Cukor: 34,0 g Feh: 29,3 g Só: 0,9 g Allergének:1,3,7	Meggyleves Panírozott hal-rúd sütőben Tavaszi köret  En: 3446 kJ ( 823 kCal) Zsír: 20,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,9 g Cukor: 16,8 g Feh: 25,5 g Só: 6,4 g Allergének:1,3,4,7	Kertészleves Lecsós sertésvirslí Tarhonya  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	Tejfölös gombaleves Sült csirkecomb Vajas burgonya  En: 3558 kJ ( 850 kCal) Zsír: 33,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 65,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 37,5 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Zellerkrémleves Leves gyöngy Sertéspörkölt Tésztaköret Kovászos uborka  En: 3025 kJ ( 722 kCal) Zsír: 33,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,7 g Só: 3,0 g Allergének:1,7,9
Uzsonna	Kocka sajt TK kifli sószegevény  En: 890 kJ ( 213 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,4 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Sertéspárizsi Delma multivitamin margarin 40 Zöldpaprika TK formakenyér  En: 1192 kJ ( 285 kCal) Zsír: 12,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 8,0 g Só: 1,4 g Allergének:1,6,7	Delma multivitamin margarin 40 Paradicsom Vizes zsemle  En: 1008 kJ ( 241 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,2 g Só: 0,9 g Allergének:1	Gépsonka Liga Csökk. zsirtart. margarin Kígyó uborka Rozskenyér  En: 1147 kJ ( 274 kCal) Zsír: 11,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,5 g Só: 0,4 g Allergének:1,6,7	Lekváros bukta  En: 1074 kJ ( 257 kCal) Zsír: 4,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,2 g Cukor: 4,2 g Feh: 4,5 g Só: 0,4 g Allergének:1

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapváltoztatás jogát,indokolt esetben fentartjuk.

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!

Normál.diétás étlap elérhető: [imfk.bp13.hu](mailto: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