

# Étlap tervezet

2019 2. hét

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2019.01.07.-2019.01.13.

Étlap: Kinder

2001 Hartyán konyha

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	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 Körözött Paradicsom TK formakenyér  En: 1017 kJ ( 243 kCal) Zsír: 2,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 9,1 g Feh: 8,4 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Kakaó Sajtos kifli  En: 1433 kJ ( 342 kCal) Zsír: 7,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,1 g Cukor: 10,8 g Feh: 14,0 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Mogyorókrém Teljes kiörlésű kenyér  En: 1407 kJ ( 336 kCal) Zsír: 9,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,7 g Cukor: 9,6 g Feh: 12,2 g Só: 0,8 g Allergének:1,5,6,7,8	Tej 1/5 % Foszlóskalács  En: 997 kJ ( 238 kCal) Zsír: 6,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 2,9 g Feh: 10,4 g Só: 0,3 g Allergének:1,7
Ebéd	Karfiolleves (tejfölös) Milánói makaróni Sajt szórás  En: 3487 kJ ( 833 kCal) Zsír: 37,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 42,5 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7	Reszeltészta- leves Zöldborsófőzelék Csirkemell dinó sütőben Alma  En: 3595 kJ ( 859 kCal) Zsír: 46,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 85,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 31,3 g Só: 2,0 g Allergének:1,3,6,7,9,10	Bakonyi betyárleves Túrós batyu 2db/fő Fehér formakenyér  En: 3268 kJ ( 781 kCal) Zsír: 32,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,6 g Cukor: 8,4 g Feh: 27,0 g Só: 2,4 g Allergének:1,7,9	Erőleves csigatésztaival Sóskamártás Főtt kemény tojás Főtt burgonya1/2 Mandarin  En: 2493 kJ ( 595 kCal) Zsír: 18,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 75,9 g Cukor: 12,0 g Feh: 14,3 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,7,9	Gyümölcsleves Tonhalrudak rántva Párolt rizs Light-tartármártás  En: 3830 kJ ( 915 kCal) Zsír: 24,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 135,1 g Cukor: 24,6 g Feh: 22,7 g Só: 1,2 g Allergének:1,3,4,7,10
Uzsonna	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	Kocka sajt Vajas kifli  En: 922 kJ ( 220 kCal) Zsír: 6,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,9 g Cukor: 1,6 g Feh: 7,2 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	Csirkemell sonka Ráma margarin Kápia paprika TK zsemle  En: 1274 kJ ( 304 kCal) Zsír: 11,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,2 g Só: 1,7 g Allergének:1,6,7	Baromfipárizsi Delma multivitamin margarin 40 Zöldpaprika Szezámagos zsemle  En: 1374 kJ ( 328 kCal) Zsír: 17,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,1 g Só: 0,9 g Allergének:1,6,7,11	Kefír TK kifli sószegény  En: 1059 kJ ( 253 kCal) Zsír: 6,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,2 g Cukor: 0,8 g Feh: 9,2 g Só: 0,8 g Allergének:1,7

Ez az étlap nem biztosítja a Diétás étrendet!! Normál,diétás étlap elérhető::imfk.bp13hu

Az étlap változásért elnézés kérünk!Jó étvágyat kívánunk!

Willbrandtné Molnár Anna üzletvezető  
Ájpli János konyhafőnök

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