

Étlap tervezet

2019 2. hét

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2019.01.07.-2019.01.13.

Étlap: Kinder

2001 Hartyán konyha

Korcsoport: 7-10 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: 1061 kJ (253 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,7 g Cukor: 9,1 g Feh: 9,3 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: 3082 kJ (736 kCal) Zsír: 33,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 68,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 37,4 g Só: 1,8 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 Sóska mártás Főtt kemény tojás Főtt burgonya 1/2 Mandarin En: 2427 kJ (580 kCal) Zsír: 18,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 72,8 g Cukor: 12,0 g Feh: 13,7 g Só: 0,6 g Allergének:1,3,7,9	Gyümölcsleves Tonhalrudak rántva Párolt rizs Light-tartármártás En: 3573 kJ (853 kCal) Zsír: 23,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 127,0 g Cukor: 17,4 g Feh: 22,5 g Só: 1,1 g Allergének:1,3,4,7,10
Uzsonna	Zalai felvágott Liga Csökk. zsirtart. margarin Kígyó uborka TK zsemle En: 1232 kJ (294 kCal) Zsír: 11,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,9 g Só: 1,6 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	Baromfi párizsi Delma multivitamin margarin 40 Zöldpaprika Szezám magos 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	Kefir TK kifli sószegegy 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.-szezám mag 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