

Étlap

2020 39. hét

2020.09.21.-2020.09.27.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 1/5 % (7) Briós En: 917 kJ (219 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,0 g Cukor: 5,1 g Feh: 10,2 g Só: 0,0 g	Kakaó (7) Sajtós kifli (1,7) En: 1393 kJ (333 kCal) Zsír: 7,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,0 g Cukor: 10,8 g Feh: 13,4 g Só: 0,8 g	Trópusi gyümölcsstea Felvágottkrém (1,6,7) Paradicsom Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1192 kJ (285 kCal) Zsír: 10,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,5 g Cukor: 10,0 g Feh: 7,8 g Só: 1,1 g	Tej 1/5 % (7) Kakaós kalács (1) En: 1115 kJ (266 kCal) Zsír: 6,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,7 g Cukor: 3,4 g Feh: 11,1 g Só: 0,3 g	Tej 1/5 % (7) Baromfi párizsi (1,6,7) Waja margarin Kígyóuborka Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1329 kJ (317 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,6 g Só: 1,0 g
Ebéd	Lencsegulyás (1,3) Tejbandara kakaó szórással (1,7) Gyümölcs Teljes kiörlésű kenyér Ebéd (1) En: 4887 kJ (1167 kCal) Zsír: 32,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 164,3 g Cukor: 24,0 g Feh: 49,9 g Só: 5,0 g	Öszibarackleves (1,7) Kacsamájás aprópecsenye Petrezselymes burgonya Uborka saláta En: 3188 kJ (761 kCal) Zsír: 24,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 89,5 g Cukor: 21,8 g Feh: 35,5 g Só: 2,1 g	Hamis gulyásleves (1,3,9) Zöldborsófőzelék (1,7) Natur csirkemellfilé feltét Kenyér E (1) En: 2788 kJ (666 kCal) Zsír: 15,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,8 g Cukor: 1,5 g Feh: 44,3 g Só: 2,1 g	Erőleves cérnametéllel (1,3,9) Bakonyi pulykaragu (1,7) Bulgur (1) Gyümölcs En: 3730 kJ (891 kCal) Zsír: 31,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 107,7 g Cukor: 2,8 g Feh: 39,8 g Só: 2,5 g	Reszelttészta leves (1,3,9) Tonhalrudak rántva (1,3,4,7) Párolt rizs (1) Tartármártás (3,7,10) En: 3958 kJ (945 kCal) Zsír: 37,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 116,5 g Cukor: 1,0 g Feh: 25,1 g Só: 1,5 g
Uzsonna	Olasz felvágott (6) Delma margarin Zöldpaprika Zsemle (1) En: 985 kJ (235 kCal) Zsír: 9,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,0 g Só: 1,3 g	Kárpáti szalámi (1,6,7) Liga margarin Zöldpaprika Teljes kiörlésű zsemle (1) En: 1076 kJ (257 kCal) Zsír: 10,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,5 g Cukor: 0,1 g Feh: 7,6 g Só: 0,9 g	Trapista sajtszelet (7) Ráma harmonia Szezámagos zsemle (1,11) En: 1182 kJ (282 kCal) Zsír: 12,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,6 g Só: 1,3 g	Gyümölcsös ivóyoghurt (7) Vajas kifli TK. En: 868 kJ (207 kCal) Zsír: 1,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,7 g Só: 0,5 g	Fahéjas csiga (1) En: 1649 kJ (394 kCal) Zsír: 6,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,7 g Cukor: 25,0 g Feh: 7,2 g Só: 0,6 g

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

Az étlap változás miatt elnézést kérünk. Jó étvágyat kívánunk!!!

Willbrandtné Molnár Anna üzletvezető
 Ájpli János konyhafőnök

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákók 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.-szezámag 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