

Étlap

2020 40. hét

2020.09.28.-2020.10.04.

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) Tejszínes vajkrém (7) Kígyóborka Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1446 kJ (345 kCal) Zsír: 15,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,3 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,8 g Só: 0,8 g	Kakaó (7) Foszlóskalács (1) 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	Tej 1/5 % (7) Mogorókrém (1,5,6,7,8) Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1519 kJ (363 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,6 g Cukor: 12,1 g Feh: 12,5 g Só: 0,8 g	Tea/Tej 1,5% (7) Kenőmájás (1,6,7) Jégcsapretek Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1191 kJ (284 kCal) Zsír: 9,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,6 g Cukor: 2,0 g Feh: 12,3 g Só: 1,4 g	Tej 1/5 % (7) Vénusz margarin Reszelt sajt (7) Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1402 kJ (335 kCal) Zsír: 12,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,7 g Cukor: 0,1 g Feh: 16,1 g Só: 1,1 g
Ebéd	Palócleves /sert./ (1,3,7) Piskóta csoki öntettel (1,3,7) Kenyér E (1) En: 3186 kJ (761 kCal) Zsír: 17,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 110,8 g Cukor: 16,6 g Feh: 33,4 g Só: 1,2 g	Házias gombócleves (1,3,7,9) Kelkáposztafőzelék (1) Bélszínroló /marhahús/ (1,3,6,7) Gyümölcs Teljes kiőrlésű kenyér Ebéd (1) En: 3237 kJ (773 kCal) Zsír: 32,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 91,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 25,3 g Só: 2,1 g	Tavaszi zöldborsóleves (1,3,9) Savanyú vetre (1,7) Főtt tészta /koleszterin ment (1,3) En: 3530 kJ (843 kCal) Zsír: 36,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,7 g Cukor: 1,0 g Feh: 40,4 g Só: 2,5 g	Paradicsomleves betűtészta (1,3,9) Szerb rizseshús (1) Vitamin saláta En: 3608 kJ (862 kCal) Zsír: 27,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 117,9 g Cukor: 4,0 g Feh: 31,9 g Só: 1,4 g	Erdei gyümölcsleves (1,7) Grillfűszeres csirkemellfilé (1) Petrezselymes burgonya Tzatziki saláta (7) En: 3188 kJ (761 kCal) Zsír: 33,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 75,4 g Cukor: 5,0 g Feh: 31,4 g Só: 2,1 g
Uzsonna	Csirkemell sonka (1,6,7) Delma light margarin Magvas zsemle (1,11) En: 1002 kJ (239 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,0 g Só: 0,9 g	Lapka sajt Multivitaminos delma Pritamin paprika Rozsos zsemle (1) En: 1072 kJ (256 kCal) Zsír: 10,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 0,8 g	Csemege téliszalámi (1,7) Waja margarin Zöldpaprika Zsemle (1) En: 1118 kJ (267 kCal) Zsír: 11,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,3 g Só: 1,5 g	Kocka sajt (7) Vajas kifli TK. Gyümölcs En: 901 kJ (215 kCal) Zsír: 6,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,3 g Só: 1,1 g	Túrós batyu 1db/fő (1,7) En: 989 kJ (236 kCal) Zsír: 4,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 8,4 g Feh: 6,9 g Só: 0,4 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.-Rákóc és abból készült termékek, 3.-Tőjás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Szőjabab 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.-szeszámag 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