

# Étlap tervezet

2018 36. hét

2018.09.03.-2018.09.09.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder

Korcsoport: 11-14 éves

|         | Hétfő                                                                                                                                                                                                             | Kedd                                                                                                                                                                                                                                                       | Szerda                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök                                                                                                                                                                                                                                     | Péntek                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <p>Tej 1/5 %<br/>Kakaós kalács</p> <p>En: 1266 kJ ( 302 kCal) Zsír: 7,0 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,0 g Cukor: 6,1 g<br/>Feh: 7,7 g Só: 0,6 g<br/>Allergének:1</p>                                                | <p>Citromos tea<br/>Baromfi párizsi<br/>Waja margarin<br/>Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>En: 1287 kJ ( 307 kCal) Zsír: 11,4 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,3 g Cukor: 15,0 g<br/>Feh: 6,6 g Só: 1,5 g<br/>Allergének:1,6,7</p>                                 | <p>Kakaó<br/>Sajtos kifli</p> <p>En: 1390 kJ ( 332 kCal) Zsír: 6,4 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,2 g Cukor: 15,8 g<br/>Feh: 12,0 g Só: 0,8 g<br/>Allergének:1,7</p>                                                   | <p>Zöld tea<br/>Kenőmájas<br/>Paradicsom<br/>Teljes kiörlésű kenyér</p> <p>En: 1199 kJ ( 286 kCal) Zsír: 7,6 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,0 g Cukor: 15,0 g<br/>Feh: 8,2 g Só: 1,4 g<br/>Allergének:1,6,7</p>                                  | <p>Tej 1/5 %<br/>Fahéjas gabonapehely</p> <p>En: 1 kJ ( 0 kCal) Zsír: 0,0 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 0,0 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 0,0 g Só: 0,0 g<br/>Allergének:1,5,7,8</p>                                                                         |
| Ebéd    | <p>Brokkolis zöldségleves<br/>Milánói makaróni<br/>Sajt szórás</p> <p>En: 3248 kJ ( 776 kCal) Zsír: 29,7 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,0 g Cukor: 3,1 g<br/>Feh: 31,2 g Só: 3,5 g<br/>Allergének:1,3,6,7,9</p>      | <p>Sárgaborsópüré leves<br/>Burgonyafőzelék<br/>Fokh.csirkemellcsíkok /feltét/<br/>Őszibarack<br/>Kenyer forma</p> <p>En: 4406 kJ ( 1052 kCal) Zsír: 41,8 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 120,1 g Cukor: 0,5 g<br/>Feh: 41,0 g Só: 3,1 g<br/>Allergének:1,3,7</p> | <p>Gombaleves<br/>Dunai sertésragu<br/>Párolt rizs</p> <p>En: 3784 kJ ( 904 kCal) Zsír: 40,6 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 97,6 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 32,5 g Só: 1,8 g<br/>Allergének:1,3,7</p>                        | <p>Erőleves csigatésztával<br/>Zöldborsófőzelék<br/>Virslí<br/>Csokoládé rolád<br/>Kenyer forma</p> <p>En: 3521 kJ ( 841 kCal) Zsír: 33,4 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 103,4 g Cukor: 22,4 g<br/>Feh: 30,3 g Só: 2,7 g<br/>Allergének:1,3,6,7</p> | <p>Paradicsomleves betűtésztával<br/>Grillfűszeres csirkemellfilé<br/>Mexikói rizs<br/>Vitamin saláta</p> <p>En: 3656 kJ ( 873 kCal) Zsír: 35,9 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,3 g Cukor: 17,5 g<br/>Feh: 35,8 g Só: 2,0 g<br/>Allergének:1,3,7</p> |
| Uzsonna | <p>Téli szalámi<br/>Liga margarin<br/>Kígyóuborka<br/>Szezámagos zsemle</p> <p>En: 1182 kJ ( 282 kCal) Zsír: 12,9 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,3 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 8,8 g Só: 1,5 g<br/>Allergének:1,7,11</p> | <p>Tejszínes krémsajt<br/>Zöldpaprika<br/>Zsemle</p> <p>En: 893 kJ ( 213 kCal) Zsír: 7,1 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,2 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 5,2 g Só: 1,1 g<br/>Allergének:1,7</p>                                                                      | <p>Diákcsemege<br/>Delma margarin<br/>Kígyóuborka<br/>Teljes kiörlésű zsemle</p> <p>En: 982 kJ ( 235 kCal) Zsír: 9,1 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,1 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 6,6 g Só: 1,1 g<br/>Allergének:1,6,7</p> | <p>Trapista sajtszelet<br/>Multivitaminos delma<br/>Rozsos zsemle</p> <p>En: 1061 kJ ( 253 kCal) Zsír: 10,0 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,2 g Cukor: 0,0 g<br/>Feh: 9,7 g Só: 1,3 g<br/>Allergének:1,7</p>                                      | <p>Túrós batyu</p> <p>En: 989 kJ ( 236 kCal) Zsír: 4,8 g<br/>T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,8 g Cukor: 8,4 g<br/>Feh: 6,9 g Só: 0,4 g<br/>Allergének:1,7</p>                                                                                               |

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

Az étlap változásért elnézést 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