Étlap tervezet

2018 36. hét

2018.09.03.-2018.09.09.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfõ	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 2,8 Molnárka 50g En: 753 kJ (180 kCal) Zsír: 3,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,0 g Cukor: 3,8 g Feh: 4,1 g Só: 0,4 g Allergének:1	Gyümölcstea Trappista sajt Margarin Félbarna kenyér En: 1692 kJ (404 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,1 g Cukor: 20,0 g Feh: 10,0 g Só: 1,4 g Allergének:1,7	Kakaó Rozsos bagett En: 1417 kJ (338 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 55,9 g Cukor: 10,9 g Feh: 13,0 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Tea Margarin Paradicsom Zsemle En: 1216 kJ (291 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,9 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,7 g Só: 0,8 g	Házi gyümölcsyoghurt Kifli En: 1251 kJ (299 kCal) Zsír: 9,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,7
Ebéd	Csontleves Tökfõzelék Sertéspörkölt Müzli szelet En: 2233 kJ (533 kCal) Zsír: 35,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 19,8 g Só: 1,3 g Allergének:1,7,9	Lebbencsleves Édes-savanyú csirkemell filé Párolt rizs En: 3174 kJ (758 kCal) Zsír: 25,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,8 g Cukor: 3,3 g Feh: 35,8 g Só: 5,2 g Allergének:1,3,5,6,8,9	Zöldborsóleves Milánói makaróni Szilva En: 3701 kJ (884 kCal) Zsír: 34,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 40,6 g Só: 1,9 g Allergének:1,3,7,9	Zellerkrém leves Leves gyöngy Borsos tokány Petrezselymes burgonya Csemege uborka En: 3374 kJ (806 kCal) Zsír: 34,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 70,1 g Cukor: 1,0 g Feh: 47,9 g Só: 4,9 g Allergének:1,7	Tojásleves Rántott csirkemell filé Kukoricás rizs Vegyesvágott savanyú En: 2431 kJ (581 kCal) Zsír: 17,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,3 g Cukor: 5,0 g Feh: 13,0 g Só: 1,9 g Allergének:1,3
Uzsonna	Magyaros vajkrém Zöldpaprika TK formakenyér En: 1059 kJ (253 kCal) Zsír: 9,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,0 g Só: 0,9 g Allergének:1	Olasz felvágott Margarin Paradicsom TK zsemle En: 1681 kJ (401 kCal) Zsír: 18,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,9 g Só: 2,5 g Allergének:1,6,7	Baromfipárizsi Margarin Kígyó uborka Négymagvas kenyér En: 1604 kJ (383 kCal) Zsír: 14,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,9 g Só: 1,1 g Allergének:1,6,7,11	Snidlinges vajkrém Rozskenyér En: 946 kJ (226 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,6 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Pizzás csiga En: 1447 kJ (346 kCal) Zsír: 14,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 11,1 g Só: 2,3 g Allergének:1,3,6,7

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhetõ: imfk.bp13.hu

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.-Puhatestûek és abból készült termékek