

Étlap tervezet

2019 2. hét

2019.01.07.-2019.01.13.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2002 Karikás konyha

Étlap: Kinder I

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea Tejszínes sajtkrém TK zsemle En: 1159 kJ (277 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,0 g Cukor: 9,0 g Feh: 5,9 g Só: 1,3 g Allergének:1,7	TEJ 1,5 Márványstangli En: 1227 kJ (293 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,5 g Cukor: 4,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,4 g Allergének:1,7	Házi gyümölcsyoghurt TK kifli sószegevény En: 1259 kJ (301 kCal) Zsír: 9,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,9 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,5 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Kakaó Margarin Kifli En: 1467 kJ (350 kCal) Zsír: 9,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,6 g Cukor: 10,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,5 g Allergének:1,7	Zöld tea Sajtos kifli En: 1031 kJ (246 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,2 g Cukor: 15,8 g Feh: 5,6 g Só: 0,8 g Allergének:1,7
Ébéd	Savanyu tojásleves* Tavaszi rizses hús Vegyesvágott savanyú Narancs En: 3360 kJ (803 kCal) Zsír: 32,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 95,1 g Cukor: 5,8 g Feh: 30,4 g Só: 4,5 g Allergének:1,3	Zöldségleves Burgonya főzelék Főtt virsli Félbarna kenyér En: 3741 kJ (894 kCal) Zsír: 36,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 113,9 g Cukor: 20,0 g Feh: 23,1 g Só: 4,4 g Allergének:1,6,7,9	Paradicsom leves Currys csirkemell filé Kukoricás rizs Alma En: 3555 kJ (849 kCal) Zsír: 20,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 123,4 g Cukor: 2,0 g Feh: 40,3 g Só: 4,1 g Allergének:1,3,7,9	Csontleves Sóska mártás1/2 burgonyával Bélszín roló En: 3540 kJ (846 kCal) Zsír: 50,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,3 g Cukor: 21,1 g Feh: 22,0 g Só: 5,6 g Allergének:1,3,6,7,9	Gulyásleves sertéshúsból Tejbedara En: 3438 kJ (821 kCal) Zsír: 25,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,4 g Cukor: 41,5 g Feh: 30,0 g Só: 0,6 g Allergének:1,7,9
Uzsonna	Kígyó uborka Delma margarin Graham kenyér En: 916 kJ (219 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,6 g Só: 0,1 g Allergének:1	Kópéfelvágott Margarin Kaliforniai paprika Rozskenyér En: 1379 kJ (329 kCal) Zsír: 13,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,3 g Só: 0,0 g Allergének:1,6,7	Tavaszi felvágott Margarin TK barnakenyér sószegevény En: 705 kJ (168 kCal) Zsír: 11,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 1,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,1 g Só: 0,8 g Allergének:1,6,7	Főtt kemény tojás 1/2 Margarin Paradicsom TK formakenyér En: 1246 kJ (298 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,3	Túrós batyu 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 Allergének:1,7

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet! Normál, diétás étlap elérhető: 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.-Puhatestűek és abból készült termékek