

# Étlap tervezet

2019 1. hét

2018.12.31.-2019.01.06.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: Kinder Fazekas Gimnázium

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai				Citromos tea Makrélás halpástétom Teljes kiörlésű kenyér  En: 884 kJ ( 211 kcal) Zsír: 2,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,2 g Cukor: 10,0 g Feh: 7,1 g Só: 0,9 g Allergének:1	Tej 1/5 % Kakaós kalács  En: 1039 kJ ( 248 kcal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,6 g Cukor: 3,1 g Feh: 10,6 g Só: 0,3 g Allergének:1,7
Ebéd				Májgaluska leves Tejbendara kakaó szórással Gyümölcs  En: 3371 kJ ( 805 kcal) Zsír: 21,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 120,8 g Cukor: 24,0 g Feh: 28,2 g Só: 2,2 g Allergének:1,3,7,9	Brokkolis zöldségleves Burgonyafőzelék Sertéspörkölt feltét Gyümölcsös müzli szelet Teljes kiörlésű kenyér  En: 3843 kJ ( 918 kcal) Zsír: 42,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,3 g Cukor: 7,4 g Feh: 30,7 g Só: 3,1 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9,11,12
Uzsonna				Diákcsemege Delma margarin Zsemle  En: 968 kJ ( 231 kcal) Zsír: 9,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,3 g Só: 1,1 g Allergének:1,6,7	Lapka sajt Liga margarin Kígyóuborka Teljes kiörlésű zsemle  En: 1101 kJ ( 263 kcal) Zsír: 10,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,1 g Só: 0,9 g Allergének:1

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

Az étlap változásért elnézés 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