

Étlap tervezet

2019. 6. hét

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2019.02.04.-2019.02.10.

Étlap: Kinder Fazekas Gimnázium

2001 Hartyán konyha

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 1/5 % Sajtos buci En: 982 kJ (235 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 1,2 g Feh: 10,8 g Só: 0,5 g Allergének:1,7	Tejeskávé Vajas kifli En: 1280 kJ (306 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 51,9 g Cukor: 11,6 g Feh: 11,5 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Zöld tea Makrélás halpástétom Teljes kiőrlésű kenyér En: 1163 kJ (278 kCal) Zsír: 8,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,7 g Cukor: 10,2 g Feh: 7,5 g Só: 1,3 g Allergének:1,3,4,6,7,8,9	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	Tej 1/5 % Főtt tojás karika Multivitaminos delma Teljes kiőrlésű kenyér En: 1299 kJ (310 kCal) Zsír: 8,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 12,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,3,7
Ebéd	Húsgaluska leves Mákos metélt Alma En: 3497 kJ (835 kCal) Zsír: 26,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 118,2 g Cukor: 15,0 g Feh: 27,6 g Só: 2,7 g Allergének:1,3,5,8,9,11	Brokkolikréml leves Paradicsomos burgonya Csemege sertésborda Túró Rudi 1db/fő Kenyér E En: 3322 kJ (793 kCal) Zsír: 34,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,7 g Cukor: 11,5 g Feh: 35,7 g Só: 3,3 g Allergének:1,7,9	Tavaszi zöldségleves Csirkemell Sztroganoff módra Párolt rizs Narancs En: 3792 kJ (906 kCal) Zsír: 17,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 141,6 g Cukor: 0,2 g Feh: 40,3 g Só: 2,4 g Allergének:1,3,7,9	Magyaros burgonyaleves Székelykáposzta Nápolyi Kenyér E En: 3230 kJ (771 kCal) Zsír: 36,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,3 g Cukor: 5,0 g Feh: 30,7 g Só: 2,8 g Allergének:1,3,5,6,7,8,9	Karfiolleves Bácskai rizseshús /sertés/ Céklasaláta En: 3627 kJ (866 kCal) Zsír: 29,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 108,9 g Cukor: 10,0 g Feh: 34,1 g Só: 1,5 g Allergének:1,3,7
Uzsonna	Tejszínes vajkrém Kígyóborka Teljes kiőrlésű zsemle En: 1095 kJ (262 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,3 g Só: 0,8 g Allergének:1,7	Gépsonka Delma margarin Jégcsap retek Teljes kiőrlésű zsemle En: 1095 kJ (262 kCal) Zsír: 9,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,0 g Só: 1,2 g Allergének:1,6,7	Sajtos croassant En: 1709 kJ (408 kCal) Zsír: 23,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,5 g Cukor: 2,0 g Feh: 15,5 g Só: 0,9 g Allergének:1,7	Baromfipárizsi Pritamin paprika Delma margarin TK zsemle En: 1270 kJ (303 kCal) Zsír: 14,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,2 g Só: 1,0 g Allergének:1,6,7	Túrós batyu 1db/fő 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.bp13hu

Az étlap változásért elnézés kérünk!Jó étvágyat kívánunk!

Willbrandtné Molnár Anna üzletvezető
Ájpli János konyhafőnök

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákóc 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