



KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2000 Bemutató példány

Étlap
2022 11. hét
2022.03.14.-2022.03.20.

Étlap: D+M Kft.
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai			TEJ 1,5 (7) Vajas kifli (1,7) En: 1221 kJ (292 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,8 g Cukor: 1,6 g Feh: 12,8 g Só: 0,8 g	Gyümölcsös joghurt 125g (7) Kifli (1) En: 1154 kJ (276 kCal) Zsír: 3,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,8 g Só: 0,8 g	Friss citromos tea Vaj (7) Sárgabarack lekvár Fehér formakenyér (1) En: 1467 kJ (350 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 53,2 g Cukor: 17,6 g Feh: 4,8 g Só: 0,9 g
Ebéd			Zöldségkrémleves (1,7,9) Leves gyöngy (1) Sajttal töltött pulykamell süt (1,3) Kukoricás rizs (1) En: 4363 kJ (1042 kCal) Zsír: 56,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 107,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 28,3 g Só: 2,7 g	Palócleves pulykából (1,7) Mákos metélt (1,5,8,11) Szezonális gyümölcs En: 3770 kJ (901 kCal) Zsír: 30,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 117,3 g Cukor: 20,0 g Feh: 31,6 g Só: 1,0 g	Lebbencsleves (1,3) Tököfőzelék (1,7) Vagdaltszelet sertéshúsból (1,3) En: 2378 kJ (568 kCal) Zsír: 23,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 58,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 25,5 g Só: 1,9 g
Uzsonna			Magyaros vajkrém (1,7) TK barnakenyér sószegény (1) Jégcsap retek En: 1033 kJ (247 kCal) Zsír: 8,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,0 g Só: 0,8 g	Gépsonka (1,6,7) Ráma margarin TK formakenyér (1) Lilahagyma En: 1377 kJ (329 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 36,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 13,4 g Só: 2,0 g	Lapka sajt (7) Delma margarin TK zsemle (1) Sárgarépa hasáb En: 1292 kJ (309 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 11,1 g Só: 0,9 g

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál ,diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu
Konyha vezető. Jó étvágyat kívánunk!

Az esetleges étlapváltozásokért elnézést kérünk!

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.-szeszámog 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