

KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2003 Vízafogó konyha

Étlap
2021 39. hét
2021. 09. 27.-2021. 10. 03.

Étlap: Iskolás
Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Szütörtök	Péntek
Tízórai	Vadrálnás tea Vaj (7) Méz Fehér formakenyér (1) En: 1581 kJ (378 kCal) Zsír: 12,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 60,2 g Cukor: 27,1 g Feh: 4,7 g Só: 0,9 g	TEI 1,5 (7) Delma margarin Fehér formakenyér (1) En: 1396 kJ (333 kCal) Zsír: 10,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 13,1 g Só: 0,9 g	Vegyes gyümölcs tea Túrókrém (7) TK formakenyér (1) En: 1211 kJ (289 kCal) Zsír: 5,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,1 g Cukor: 11,0 g Feh: 8,9 g Só: 1,2 g	Tejeskávé (7) Vajás kifli (1,7) En: 1099 kJ (263 kCal) Zsír: 4,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,4 g Cukor: 8,2 g Feh: 10,1 g Só: 0,6 g	Trópusi gyümölcs tea Ausztria szalámi (1,6,7,10) Delma margarin TK zsemle (1) En: 1410 kJ (337 kCal) Zsír: 24,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 105,6 g Cukor: 5,0 g Feh: 8,9 g Só: 1,5 g
Ebéd	Sontheves (9) Szárítottzeta-levesbetét (1,3) Finomfőzelék (1,7) Virslí (1,6,7) Szezonális gyümölcs En: 2477 kJ (592 kCal) Zsír: 25,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 61,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 25,0 g Só: 3,0 g	Lensecgulyás (1,3) Piskóta kocka Csoki öntet (1,7) En: 3395 kJ (811 kCal) Zsír: 23,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,1 g Cukor: 35,1 g Feh: 39,7 g Só: 0,6 g	Paradicsom leves (1,7,9) Panírozott hal-rúd sültben (1,3,4,7) Zöldséges rizs (1) Szezonális gyümölcs En: 3991 kJ (953 kCal) Zsír: 37,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,6 g Cukor: 8,0 g Feh: 22,5 g Só: 0,9 g	Rostos gyümölcsle Pulyka vetrece (1,7) Tésztakörlet(koleszterinmentes) (1) En: 3369 kJ (805 kCal) Zsír: 31,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,0 g Cukor: 5,0 g Feh: 31,0 g Só: 2,7 g	Magyaros burgonyaleves (1) Tökrőzelék (1,7) Sertéspörkölt En: 2646 kJ (632 kCal) Zsír: 34,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 49,9 g Cukor: 0,0 g Feh: 25,9 g Só: 1,2 g
Uzsonna	Soproni felvágott (1,6,7) Ráma margarin Zöldpaprika TK zsemle (1) En: 1266 kJ (302 kCal) Zsír: 13,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,6 g Cukor: 0,1 g Feh: 10,2 g Só: 1,7 g	Magyaros vajkrém (1,7) Paradicsom TK zsemle (1) En: 1050 kJ (251 kCal) Zsír: 8,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,4 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,9 g Só: 0,9 g	Tavaszi felvágott (1,6,7) Ráma margarin Vizes zsemle (1) En: 1373 kJ (328 kCal) Zsír: 16,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 8,8 g Só: 2,5 g	Szárnyas húskrém Lilahagyma TK formakenyér (1) En: 1587 kJ (379 kCal) Zsír: 13,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 38,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 23,6 g Só: 1,4 g	Búrkifli mákos (1,8) En: 1296 kJ (309 kCal) Zsír: 14,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 37,0 g Cukor: 8,0 g Feh: 5,4 g Só: 0,4 g

Jó étvágyat kívánunk!

Az ételváltoztatás jogát, indokolt esetben fentartjuk.

Ez az étlap nem biztosítja a diétás étrendet!
Normál diétás étlap elérhető: imfk.bp13.hu
Tar József k.vez. T.sz:06706279212.

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rakok és abból készült termékek, 3.-Tojás és abból készült termékek, 4.-Halak és azokból készült termékek, 5.-Földimogyoró és abból készült termékek, 6.-Sójaab 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.-Müstár és abból készült termékek, 11.-szeszammag és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfűt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűk és abból készült termékek