



KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2000 Bemutató példány

Étlap
2021 18. hét
2021.05.03.-2021.05.09.

Étlap: D+M
Korcsoport: 4-6 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	TEJ 1,5 (7) Sajtos kifli (1,7) En: 1159 kJ (277 kCal) Zsír: 6,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,5 g Cukor: 0,8 g Feh: 12,4 g Só: 0,8 g	Gyümölcsös joghurt 125g (7) TK kifli sószegény (1) En: 1161 kJ (277 kCal) Zsír: 3,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,4 g Cukor: 0,8 g Feh: 7,9 g Só: 0,8 g	Vegyes gyümölcs tea Házi citromos halpástétom (3,4,7,10) Fehér formakenyér (1) En: 1208 kJ (289 kCal) Zsír: 9,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,1 g Cukor: 6,0 g Feh: 5,3 g Só: 0,8 g	Tejeskávé (7) Márványstangli (1,7) En: 1392 kJ (332 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 52,9 g Cukor: 11,0 g Feh: 11,8 g Só: 0,4 g	Vadmálnás tea Zalai felvágott (1,6,7) Flóra margarin (7) Korpás zsemle sószegény (1) Sárgarépa hasáb En: 1268 kJ (303 kCal) Zsír: 8,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,3 g Cukor: 4,0 g Feh: 8,1 g Só: 0,4 g
Ebéd	Tojásleves (1,3,9) Dijoni pulykacskók (1,10) Párolt rizs Szezonális gyümölcs En: 3256 kJ (778 kCal) Zsír: 34,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 79,6 g Cukor: 0,0 g Feh: 20,4 g Só: 4,4 g	Sertéshúsgaluska-leves (1,3,9,11) Parajfőzelék (1,7) Főtt kemény tojás 1/2 (3) Főtt burgonya 1/2 (1) En: 1636 kJ (391 kCal) Zsír: 12,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 16,3 g Só: 1,0 g	Zöldbableves (magyaros) (1,9) Kapros sertésragu (1,7) Tésztaköret(koleszterinmentes) (1) Szezonális gyümölcs En: 1894 kJ (452 kCal) Zsír: 16,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 63,4 g Cukor: 2,0 g Feh: 11,2 g Só: 3,6 g	Rostos gyümölcslé Lencse főzelék (1,7,10) Füstölt,főtt comb-tarja En: 2151 kJ (514 kCal) Zsír: 14,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,5 g Cukor: 5,0 g Feh: 23,9 g Só: 1,5 g	Zöldborsóleves (1,9) Lecsós csirkemellfilé Bulgur (1) En: 2485 kJ (594 kCal) Zsír: 23,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 64,7 g Cukor: 2,0 g Feh: 29,7 g Só: 1,3 g
Uzsonna	Sárgabarack lekvár Vaj (7) TK formakenyér (1) En: 855 kJ (204 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 29,0 g Cukor: 10,9 g Feh: 2,5 g Só: 0,4 g	Lapka sajt (7) Flóra margarin (7) Vizes zsemle (1) En: 1244 kJ (297 kCal) Zsír: 9,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,3 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,3 g Só: 0,9 g	Csirkemell sonka (1,6,7) Delma multivitamin margarin 40 TK zsemle (1) Jégcsap retek En: 951 kJ (227 kCal) Zsír: 4,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 35,1 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,7 g Só: 0,9 g	Magyaros vajkrém (1,7) SzezámmagosTK zsemle (1,11) Kígyó uborka En: 1093 kJ (261 kCal) Zsír: 10,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,4 g Só: 0,9 g	Túrós batyu (1,7) 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

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.-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