

Étlap

2024 41. hét

2024.10.07.-2024.10.13.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2001 Hartyán konyha

Étlap: D+M Fazekas

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 1/5 % Kakaós kalács (1) En: 638 kJ (152 kCal) Zsír: 3,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,3 g Cukor: 3,1 g Feh: 3,8 g Só: 0,3 g	Vadmalná tea Kenőmájas (1,6,7) Paradicsom Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1289 kJ (308 kCal) Zsír: 8,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 47,1 g Cukor: 18,0 g Feh: 8,7 g Só: 1,6 g	Kakaó (7) Füstölt sajt (7) Ráma margarin Zöldpaprika Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1628 kJ (389 kCal) Zsír: 13,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,8 g Cukor: 10,0 g Feh: 17,1 g Só: 1,1 g	Citromos tea Főtt virsli 1db/fő (1,6,7) Ketchup Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1375 kJ (328 kCal) Zsír: 10,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 45,5 g Cukor: 14,2 g Feh: 10,6 g Só: 7,2 g	Tej 1/5 % Főtt tojás karika (3) Waja margarin Kígyóborka Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 859 kJ (205 kCal) Zsír: 5,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,0 g Só: 0,8 g
Ebéd	Csontleves eperlevéllel (1,3) Lencsefőzelék (1,7) Főtt-füstölt comb Gyümölcs Teljes kiörlésű kenyér G (1) En: 3192 kJ (762 kCal) Zsír: 16,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 111,7 g Cukor: 6,0 g Feh: 39,1 g Só: 3,7 g	Zellerkrémleves levesgyöngy (1,7,9) Gyros csirkecombcsíkok (1,3,9,10) Joghutos kevert saláta Pirított burgonya 1/2a En: 4689 kJ (1120 kCal) Zsír: 76,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 82,0 g Cukor: 0,5 g Feh: 25,2 g Só: 4,5 g	Karfiolleves (1,3,7) Borsos sertéstokány (1,7) Bulgur (1) Csemege uborka En: 3480 kJ (831 kCal) Zsír: 33,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 94,0 g Cukor: 3,0 g Feh: 36,1 g Só: 3,0 g	Rostos ivólé 2 dl Panírozott halszelet (1,3,7) Franciasaláta 1/2a (3,7) Jázminrizs 1/2 adag En: 3900 kJ (932 kCal) Zsír: 35,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 133,5 g Cukor: 27,1 g Feh: 16,1 g Só: 1,8 g	Zöldbableves / magyaros / (1,3,7) Sütőtökös tejszínes penne (1,3,7) Reszelt sajt (7) Gyümölcs En: 3758 kJ (897 kCal) Zsír: 34,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 110,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 32,1 g Só: 2,4 g
Uzsonna	Trapista sajtzelet (7) Pritamin paprika Delma margarin Szezámagos zsemle (1,11) En: 1204 kJ (288 kCal) Zsír: 12,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,1 g Só: 1,3 g	Kakaós csiga (1) En: 1302 kJ (311 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 15,5 g Feh: 3,9 g Só: 0,4 g	Gyümölcsrizs (1,3,7) En: 593 kJ (142 kCal) Zsír: 3,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,4 g Cukor: 19,8 g Feh: 2,6 g Só: 0,0 g	Banán En: 882 kJ (211 kCal) Zsír: 0,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 2,6 g Só: 0,0 g	Ízestáska (1) En: 1273 kJ (304 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 42,8 g Cukor: 2,0 g Feh: 3,9 g Só: 0,4 g

Az étlap változás miatt elnézést kérünk. Jó étvágyat kívánunk!!!

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.-szezámag 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