

Étlap

2025 2. hét

2025.01.06.-2025.01.12.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: D+M Fazekas

Korcsoport: 7-10 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	Tejeskávé (7) Párizsi /sertés / (1,6,7) Kápia paprika Liga margarin Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1517 kJ (362 kCal) Zsír: 12,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,9 g Cukor: 10,0 g Feh: 13,9 g Só: 1,0 g	Kakaó (7) Baconos kifli (1,7) En: 1353 kJ (323 kCal) Zsír: 9,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 43,6 g Cukor: 10,0 g Feh: 13,9 g Só: 0,4 g	Citromos tea Borjú májas (1,6,7) Paradicsom Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1087 kJ (260 kCal) Zsír: 7,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 39,0 g Cukor: 10,0 g Feh: 7,9 g Só: 1,4 g	Tej 1/5 % Magyaros vajkrém (7) Zöldpaprika Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 955 kJ (228 kCal) Zsír: 10,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 27,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 4,6 g Só: 0,8 g
Ebéd	Lencseleves füstölt hússal (1,3,6,7,9) Darás metélt baracklevárral (1,3) Gyümölcs En: 4320 kJ (1032 kCal) Zsír: 24,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 158,8 g Cukor: 30,8 g Feh: 38,5 g Só: 2,9 g	Fahéjas szilvaleves (1,7) Mexikói csirkemellragu (1,7,12) Bulgur (1) En: 3782 kJ (903 kCal) Zsír: 28,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 126,4 g Cukor: 18,9 g Feh: 33,9 g Só: 3,4 g	Paradicsomleves betűtésztaival (1,3,7,9) Bajor sertéssült (1,7) Főtt burgonya 1/2adag Párolt káposzta 1/2 adag En: 2389 kJ (571 kCal) Zsír: 21,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 92,8 g Cukor: 13,0 g Feh: 28,1 g Só: 2,3 g	Reszelttészta leves (1,3,9) Tökfőzelék (1,7) Pulykapörkölt (1) Teljes kiörlésű kenyér G (1) En: 3096 kJ (739 kCal) Zsír: 30,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 77,4 g Cukor: 4,0 g Feh: 33,6 g Só: 2,0 g	Rostos ivólé 2 dl Rántott sajt 2db/fő M Jázmin rizs Zöldfűszeres tejföl (3,7) Gyümölcs En: 4176 kJ (997 kCal) Zsír: 51,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 118,7 g Cukor: 30,1 g Feh: 9,0 g Só: 0,6 g
Uzsonna	Csemege téliszalámi (1,7) Ráma margarin Kígyóuborka Zsemle Tk. En: 1193 kJ (285 kCal) Zsír: 13,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,4 g Só: 1,7 g	Túrós batyu En: 743 kJ (177 kCal) Zsír: 4,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 28,2 g Cukor: 11,3 g Feh: 6,5 g Só: 0,0 g	Lapka sajt Multivitaminos delma Zöldpaprika Zsemle Tk. En: 1091 kJ (261 kCal) Zsír: 10,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,7 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,9 g Só: 0,8 g	Fahéjas csiga (1) En: 1649 kJ (394 kCal) Zsír: 6,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 73,7 g Cukor: 25,0 g Feh: 7,2 g Só: 0,6 g	Csokoládé puding (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

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

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákok 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.-szeszámag 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