

Étlap

2026 2. hét

2026. 01. 05.-2026. 01. 11.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: D+M Fazekas Általános

Korcsoport: 7-10 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 1/5 % 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	Kakaó (7) Briós En: 1151 kJ (275 kCal) Zsír: 6,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,5 g Cukor: 15,1 g Feh: 11,1 g Só: 0,0 g	Tej 1/5 % Zalai felvágott (1,6,7) Vénusz margarin Kápia paprika Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 1033 kJ (247 kCal) Zsír: 10,6 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 28,0 g Cukor: 0,1 g Feh: 9,0 g Só: 1,3 g	Karamellás tej (7) Fatörzs kifli (1) En: 1352 kJ (323 kCal) Zsír: 7,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,8 g Cukor: 11,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,4 g	Tea/Tej 1,5% Tojásrántotta (3) Teljes kiörlésű kenyér (1) En: 973 kJ (232 kCal) Zsír: 8,7 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 29,8 g Cukor: 2,0 g Feh: 7,6 g Só: 1,0 g
Ebéd	Lencseleves füst.hússal (1,3,6,7,9) Darás metélt baracklekvárral (1,3) Mandarin Teljes kiörlésű kenyér G (1) En: 4751 kJ (1135 kCal) Zsír: 22,0 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 183,5 g Cukor: 30,9 g Feh: 44,6 g Só: 3,1 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) Vasi sertésborda (1,7) Petrezselymes burgonya 1/2a Párolt káposzta 1/2 adag En: 2967 kJ (709 kCal) Zsír: 27,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 109,1 g Cukor: 13,0 g Feh: 30,7 g Só: 2,2 g	Reszelttészta leves (1,3,9) Tököfőzelék (1,7) Pulykapörkölt (1) Teljes kiörlésű kenyér G (1) En: 3105 kJ (742 kCal) Zsír: 30,9 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 77,5 g Cukor: 4,1 g Feh: 33,8 g Só: 2,0 g	Rostos ivólé 100%-os Rántott sajt 1 db/fő Jázmin rizs Zöldfűszeres tartár (3,7) Alma En: 4365 kJ (1043 kCal) Zsír: 56,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 118,7 g Cukor: 30,1 g Feh: 9,0 g Só: 0,6 g
Uzsonna	Trapista sajtszelet (7) Ráma margarin Kígyóuborka Császár zsemle (1) En: 1184 kJ (283 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,5 g Cukor: 0,8 g Feh: 11,1 g Só: 1,3 g	Csirkemell sonka (1,6,7) Delma margarin Zöldpaprika Zsemle Tk. En: 894 kJ (214 kCal) Zsír: 4,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,0 g Só: 0,8 g	Jogobella müzlis yoghurt En: 521 kJ (124 kCal) Zsír: 4,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 16,8 g Cukor: 9,8 g Feh: 4,2 g Só: 0,0 g	Paprikás szalámi (1,7) Liga margarin Kígyóuborka Zsemle Tk. En: 799 kJ (191 kCal) Zsír: 4,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 5,2 g Só: 0,8 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

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

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákók 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, magyorkók 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

KINDER F és K V
2001 Hartyán kor

	SZOMBAT Tej 1/5 % Kakaós kalács (1) Ráma margarin
Tízórai	En: 773 kJ (185 kCal) Zsír: 7,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,3 g Cukor: 3,1 g Feh: 4,0 g Só: 0,3 g
Ebéd	Karfiollevés (1,3,7) Szerpenyős burgonya virslivel (1,6,7) Csemege uborka Teljes kiörlésű kenyér G (1) En: 3065 kJ (732 kCal) Zsír: 27,4 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 87,8 g Cukor: 0,6 g Feh: 22,4 g Só: 3,1 g
Uzsonna	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

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek
6.-Szójabab és abból készült termékek
11.-szezámmag és abból készült termékek