

# Étlap

2026 17. hét

2026. 04. 20.-2026. 04. 26.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: D+M Fazekas Általános

Korcsoport: 7-10 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej 1/5 % Sajtos croissant (1,7)  En: 1458 kJ ( 348 kCal) Zsír: 19,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,2 g Cukor: 2,0 g Feh: 11,0 g Só: 0,5 g	Citromos tea Főtt virsli 2db/fő (1,6,7) Ketchup Teljes kiörlésű kenyér (1)  En: 1386 kJ ( 331 kCal) Zsír: 10,7 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 45,5 g Cukor: 14,2 g Feh: 10,9 g Só: 7,2 g	Tej 1/5 % Fatörzs kifli (1)  En: 829 kJ ( 198 kCal) Zsír: 4,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 33,2 g Cukor: 4,0 g Feh: 4,8 g Só: 0,4 g	Kakaó (7) Berni spitz (1,3,6,7)  En: 1208 kJ ( 289 kCal) Zsír: 4,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 50,1 g Cukor: 15,0 g Feh: 11,0 g Só: 0,0 g	Tej 1/5 % Főtt tojás (3) Multivitaminos delma Póréhagyma Teljes kiörlésű kenyér (1)  En: 985 kJ ( 235 kCal) Zsír: 6,4 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 27,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 6,3 g Só: 0,8 g
<b>Ebéd</b>	Nyírségi gombóclevés (1,7,9) Császármorzsa baracklevárral (1,3,7) Teljes kiörlésű kenyér G (1)  En: 4564 kJ ( 1090 kCal) Zsír: 31,3 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 163,4 g Cukor: 46,7 g Feh: 34,1 g Só: 1,4 g	Tavaszi zöldséglevés (1,3,9) Sajtos tejszínes halas penne (1,3,4,7) Gyümölcs  En: 4118 kJ ( 984 kCal) Zsír: 41,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 104,2 g Cukor: 0,0 g Feh: 47,2 g Só: 2,7 g	Zöldbableves /zöldséges/ (1,3) Paradicsomos húsgombóc (1,3,7) Főtt burgonya 1/2adag  En: 2607 kJ ( 623 kCal) Zsír: 22,8 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 75,5 g Cukor: 2,0 g Feh: 25,1 g Só: 1,2 g	Francia hagymaleves levesgyöng (1,7) Borsos pulykatokány (1,7) Zöldséges bulgur (1)  En: 4176 kJ ( 997 kCal) Zsír: 49,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 99,9 g Cukor: 2,3 g Feh: 37,4 g Só: 2,2 g	Fahéjas alma-körtrlevés (1,7) Rántott sajt 2db/fő M Jázmin rizs Tartármártás (3,7)  En: 4040 kJ ( 965 kCal) Zsír: 56,1 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 98,3 g Cukor: 16,0 g Feh: 9,5 g Só: 0,4 g
<b>Uzsonna</b>	Zalai felvágott (1,6,7) Delma margarin Kígyóuborka Császárszemle (1)  En: 1134 kJ ( 271 kCal) Zsír: 11,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,2 g Cukor: 0,8 g Feh: 9,1 g Só: 1,4 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	Gépsonka (1,6,7) Liga margarin Kápia paprika Zsemle Tk.  En: 1012 kJ ( 242 kCal) Zsír: 6,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,0 g Cukor: 0,0 g Feh: 12,1 g Só: 1,2 g	Csemege téliszalámi (1,7) Vénusz margarin Kígyóuborka Zsemle Tk.  En: 1205 kJ ( 288 kCal) Zsír: 13,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 10,2 g Só: 1,7 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

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, magyörök és azokból készült termékek, 9.-Zeller és abból készült termékek, 10.-Mustár és abból készült termékek, 11.-szeszámmag 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