

Étlap

2026 37. hét

2026. 09. 07.-2026. 09. 13.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.
2001 Hartyán konyha

Étlap: D+M Fazekas Általános

Korcsoport: 11-14 éves

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 1/5 % Baconos kifli (1,7) En: 713 kJ (170 kCal) Zsír: 5,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 22,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 6,1 g Só: 0,4 g	Citromos tea Párizsi /sertés / (1,6,7) Delma margarin Kápia paprika Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1109 kJ (265 kCal) Zsír: 8,4 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 39,3 g Cukor: 10,0 g Feh: 6,8 g Só: 1,0 g	Kakaó (7) Fatörzs kifli (1) En: 1468 kJ (351 kCal) Zsír: 8,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 54,3 g Cukor: 14,0 g Feh: 12,6 g Só: 0,4 g	Trópusi gyümölcsstea Sonkás melegszendvics (1,6,7) Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1415 kJ (338 kCal) Zsír: 11,6 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 46,1 g Cukor: 14,2 g Feh: 10,9 g Só: 8,1 g	Tej 1/5 % Főtt tojás karika (3) Liga margarin Póréhagyma Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 872 kJ (208 kCal) Zsír: 5,6 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 27,2 g Cukor: 0,1 g Feh: 5,3 g Só: 0,8 g
Ebéd	Reszelttészta leves (1,3,9) Zöldbabfőzelék (1,7) Sült virsli /feltét/ (1,6,7) Teljes kiőrlésű kenyér G (1) En: 3015 kJ (720 kCal) Zsír: 36,8 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 67,7 g Cukor: 2,1 g Feh: 22,8 g Só: 2,2 g	Francia hagymaleves zsemlekock (1,7) Gyros csirkecomb csíkok (7) Friss kevert saláta Joghurtos dressing öntet (3,7) Pita (1,3,7,11) En: 4843 kJ (1157 kCal) Zsír: 71,3 g T.Zsír: 4,2 g Szh: 102,9 g Cukor: 2,9 g Feh: 43,9 g Só: 7,1 g	Rostos ivólé 100%-os Francia sertésragu (1) Bulgur (1) En: 4095 kJ (978 kCal) Zsír: 39,7 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 116,6 g Cukor: 28,5 g Feh: 35,3 g Só: 0,7 g	Vegyes gyümölcsleves (1,7) Rántott halszelet (1,3,7) Jázmin rizs Tartármártás (3,7) En: 4002 kJ (956 kCal) Zsír: 44,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 117,7 g Cukor: 6,0 g Feh: 15,5 g Só: 1,2 g	Tavaszi zöldségleves (1,3,9) Parajos ricottás tortellini (1,3,7) Sajtmártás (7) Őszibarack En: 3386 kJ (809 kCal) Zsír: 41,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 81,1 g Cukor: 0,0 g Feh: 25,4 g Só: 2,7 g
Uzsonna	Csemege téliszalámi (1,7) Ráma margarin Kígyóborka Császár zsemle (1) En: 1250 kJ (298 kCal) Zsír: 14,5 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,1 g Cukor: 0,8 g Feh: 9,6 g Só: 1,7 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) Vénusz margarin Zöldpaprika Zsemle Tk. En: 1106 kJ (264 kCal) Zsír: 11,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,4 g Cukor: 0,0 g Feh: 9,1 g Só: 1,4 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	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, maggyorók 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.-Csillagfűrt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek