

# Étlap

2026 39. hét

2026. 09. 21.-2026. 09. 27.

KINDER F és K Vendéglátó Kft.

2001 Hartyán konyha

Étlap: D+M Fazekas Általános

Korcsoport: 11-14 éves

|                | Hétfő                                                                                                                                                                                 | Kedd                                                                                                                                                                                                                 | Szerda                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök                                                                                                                                                                                          | Péntek                                                                                                                                                                                                               |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tej 1/5 %<br>Kuglóf<br><br>En: 1053 kJ ( 252 kCal) Zsír: 6,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 40,6 g Cukor: 4,4 g<br>Feh: 7,4 g Só: 0,0 g                                                      | Karamellás tej (7)<br>Füstölt sajt (7)<br>Delma margarin<br>Zöldpaprika<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>En: 1552 kJ ( 371 kCal) Zsír: 12,9 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 46,3 g Cukor: 8,0 g<br>Feh: 16,3 g Só: 1,1 g | Kakaó (7)<br>Briós<br><br>En: 1151 kJ ( 275 kCal) Zsír: 6,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,5 g Cukor: 15,1 g<br>Feh: 11,1 g Só: 0,0 g                                                                                 | Citromos tea<br>Sajtos melegszendvics (7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br>Ketchup<br><br>En: 1463 kJ ( 349 kCal) Zsír: 13,3 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 45,8 g Cukor: 14,2 g<br>Feh: 10,2 g Só: 8,2 g | Tej 1/5 %<br>Tejszínes krémsajt (7)<br>Paradicsom<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>En: 898 kJ ( 215 kCal) Zsír: 8,5 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 28,5 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 5,1 g Só: 1,1 g                          |
| <b>Ebéd</b>    | Tárkonyos sertésraguleves (1,7,9)<br>Káposztás kocka (1,3)<br>Alma<br><br>En: 3334 kJ ( 796 kCal) Zsír: 25,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 106,4 g Cukor: 4,0 g<br>Feh: 33,4 g Só: 1,8 g    | Csontleves eperlevéllel (1,3)<br>Roston sült harcsafilé (1)<br>Jázmin rizs<br>Kapormártás (1,7)<br><br>En: 3941 kJ ( 941 kCal) Zsír: 36,9 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 114,0 g Cukor: 3,0 g<br>Feh: 37,2 g Só: 1,5 g      | Paradicsomleves betűtészta (1,3,7,9)<br>Kacsamájás aprópecsenye<br>Főtt burgonya<br>Uborka saláta<br><br>En: 2907 kJ ( 694 kCal) Zsír: 20,9 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 85,8 g Cukor: 14,0 g<br>Feh: 35,0 g Só: 1,8 g | Rostos ivólé 100%-os<br>Füst.sajt.brokkolis csirkeragu (1,7)<br>Bulgur (1)<br><br>En: 3480 kJ ( 831 kCal) Zsír: 29,0 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 100,0 g Cukor: 28,5 g<br>Feh: 41,1 g Só: 1,1 g        | Magyaros gombaleves (1,3)<br>Zöldborsófőzelék (1,7)<br>Főtt tojás 2db<br>Teljes kiőrlésű kenyér G (1)<br><br>En: 2239 kJ ( 535 kCal) Zsír: 10,5 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 78,3 g Cukor: 1,5 g<br>Feh: 29,6 g Só: 1,4 g |
| <b>Uzsonna</b> | Zalai felvágott (1,6,7)<br>Vénusz margarin<br>Kígyóuborka<br>Zsemle Tk.<br><br>En: 1078 kJ ( 258 kCal) Zsír: 10,4 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,2 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 9,9 g Só: 1,4 g | Lekváros bukta<br><br>En: 1060 kJ ( 253 kCal) Zsír: 3,5 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 48,1 g Cukor: 13,9 g<br>Feh: 7,1 g Só: 0,0 g                                                                                         | Csirkemell sonka (1,6,7)<br>Bords Eve csök.zsirtartalmú ma (7)<br>Kápia paprika<br>Zsemle Tk.<br><br>En: 1090 kJ ( 260 kCal) Zsír: 9,7 g<br>T.Zsír: 3,1 g Szh: 33,4 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 10,1 g Só: 0,9 g       | Vaniliás puding (1,3,7)<br><br>En: 593 kJ ( 142 kCal) Zsír: 3,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 23,4 g Cukor: 19,8 g<br>Feh: 2,6 g Só: 0,0 g                                                               | Kefir (7)<br>Kifli Tk.<br><br>En: 766 kJ ( 183 kCal) Zsír: 5,3 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 25,8 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 8,0 g Só: 0,5 g                                                                                   |

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

Allergének: 1.-Gabonák, amelyek glutént tartalmaznak, 2.-Rákot 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.-szezámmag és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfűt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűk és abból készült termékek