

Étlap

2026 41. hét

2026. 10. 05.-2026. 10. 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 % Kakaós csiga (1) En: 1302 kJ (311 kCal) Zsír: 12,0 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 15,5 g Feh: 3,9 g Só: 0,4 g	Karamellás tej (7) Lapka sajt Vénusz margarin Kávia paprika Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1561 kJ (373 kCal) Zsír: 13,3 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 45,7 g Cukor: 7,0 g Feh: 16,7 g Só: 0,8 g	Kakaó (7) Foszlós kalács (1) En: 1273 kJ (304 kCal) Zsír: 7,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 46,1 g Cukor: 13,0 g Feh: 11,6 g Só: 0,3 g	Vadmálnás tea Sonkás melegszendvics (1,6,7) Ketchup Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 1568 kJ (374 kCal) Zsír: 13,0 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 50,7 g Cukor: 19,2 g Feh: 12,2 g Só: 8,2 g	Tej 1/5 % Magyaros vajkrém (7) Zöldpaprika Teljes kiőrlésű kenyér (1) En: 966 kJ (231 kCal) Zsír: 10,7 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 27,8 g Cukor: 0,1 g Feh: 4,9 g Só: 0,8 g
Ebéd	Tarhonyaleves zöldséges (1,3,9) Lencsefőzelék (1,7) Főtt-füstölt comb Gyümölcs Teljes kiőrlésű kenyér G (1) En: 3402 kJ (813 kCal) Zsír: 18,5 g T.Zsír: 0,1 g Szh: 117,3 g Cukor: 3,1 g Feh: 39,8 g Só: 3,1 g	Csontleves eperlevéllel (1,3) Gyros csirkecomb csikok (7) Hasábburgonya 1/2a Friss kevert saláta Joghurtos dressing öntet (3,7) En: 4784 kJ (1143 kCal) Zsír: 69,2 g T.Zsír: 4,2 g Szh: 89,4 g Cukor: 2,9 g Feh: 37,2 g Só: 7,2 g	Karfiolleves (1,3,7) Borsos sertéstokány (1,7) Bulgur (1) Csemege uborka En: 3335 kJ (796 kCal) Zsír: 30,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 90,6 g Cukor: 3,0 g Feh: 35,5 g Só: 2,8 g	Rostos ivólé 100%-os Sokmagvas harcsafilé (1,3,7) Jázmin rizs Remulád mártás (3,7) En: 4698 kJ (1122 kCal) Zsír: 54,6 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 117,6 g Cukor: 27,2 g Feh: 35,0 g Só: 1,6 g	Zöldbableves /magyaros/ (1,3) Sütőtökös tejszínes penne (1,3,7) Reszelt sajt (7) Gyümölcs En: 3309 kJ (790 kCal) Zsír: 29,2 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 101,8 g Cukor: 0,0 g Feh: 29,2 g Só: 2,1 g
Uzsonna	Paprikás szalámi (1,7) Bords Eve csök.zsírartalmú ma Császárs zsemle (1) En: 677 kJ (162 kCal) Zsír: 1,9 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 30,8 g Cukor: 0,8 g Feh: 4,3 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	Párizsi /sertés / (1,6,7) Liga margarin Zöldpaprika Zsemle Tk. En: 992 kJ (237 kCal) Zsír: 8,3 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,5 g Cukor: 0,0 g Feh: 7,8 g Só: 1,1 g	Baconos sajtos rúd (1,7) Túró Rudi 1db/fő (1,7) En: 1093 kJ (261 kCal) Zsír: 9,4 g T.Zsír: 0,0 g Szh: 32,9 g Cukor: 9,0 g Feh: 9,9 g Só: 0,4 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, 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.-Csillagfűrt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek