

# Étlap

2026 42. hét

2026. 10. 12.-2026. 10. 18.

Étlap: D+M Fazekas Általános

Korcsoport: 7-10 éves

KINDER F és K Vendéglátó Kft.  
2001 Hartyán konyha

|                | Hétfő                                                                                                                                                                                               | Kedd                                                                                                                                                                                                   | Szerda                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök                                                                                                                                                                                | Péntek                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Citromos tea<br>Gyulai kenőmájas (1,6,7)<br>Zöldpaprika<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>En: 1096 kJ ( 262 kCal) Zsír: 7,6 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 38,9 g Cukor: 10,0 g<br>Feh: 8,3 g Só: 1,4 g | Tej 1/5 %<br>Baconos sajtos rúd (1,7)<br><br>En: 713 kJ ( 170 kCal) Zsír: 5,7 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 22,4 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 6,1 g Só: 0,4 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                                                                        | Tej 1/5 %<br>Kakaós csiga (1)<br><br>En: 1302 kJ ( 311 kCal) Zsír: 12,0 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 44,4 g Cukor: 15,5 g<br>Feh: 3,9 g Só: 0,4 g                                             | Tej 1/5 %<br>Körözött (7)<br>Zöldpaprika<br>Teljes kiőrlésű kenyér (1)<br><br>En: 862 kJ ( 206 kCal) Zsír: 6,5 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 28,5 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 7,4 g Só: 0,8 g                                                                    |
| <b>Ebéd</b>    | Kassai burgonyaleves (1,3,6,7)<br>Piskota kocka csokoládé öntet (1,3,7)<br>Gyümölcs<br><br>En: 3083 kJ ( 736 kCal) Zsír: 22,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 93,2 g Cukor: 23,1 g<br>Feh: 24,2 g Só: 1,8 g | Tavaszi zöldségleves (1,3,9)<br>Paradicsomos húsgombóc (1,3,7)<br>Főtt burgonya 1/2adag<br><br>En: 3360 kJ ( 803 kCal) Zsír: 36,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 84,7 g Cukor: 2,0 g<br>Feh: 29,9 g Só: 1,6 g | Májgaluskaleves (1,3)<br>Székelykáposzta (1,7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér G (1)<br><br>En: 3157 kJ ( 754 kCal) Zsír: 39,0 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 59,5 g Cukor: 0,1 g<br>Feh: 34,3 g Só: 3,5 g            | Meggyleves (1,7)<br>Sajtos tejfölös csirkemell (3,7)<br>Mexikói rizs (1)<br><br>En: 3717 kJ ( 888 kCal) Zsír: 32,1 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 96,2 g Cukor: 15,0 g<br>Feh: 45,0 g Só: 2,0 g | Zöldséges fejtett bableves (1,3,7,9)<br>Parajfőzelék (1,7)<br>Főtt tojás 2db<br>Túró Rudi 1db/fő (1,7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér G (1)<br><br>En: 2478 kJ ( 592 kCal) Zsír: 18,4 g<br>T.Zsír: 0,1 g Szh: 80,0 g Cukor: 9,0 g<br>Feh: 22,9 g Só: 1,8 g |
| <b>Uzsonna</b> | Gyümölcsös ivóyoghurt (7)<br>Kifli Tk.<br><br>En: 868 kJ ( 207 kCal) Zsír: 1,6 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 41,0 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 6,7 g Só: 0,5 g                                                  | Edami sajt szelet (7)<br>Ráma margarin<br>Kígyóuborka<br>Zsemle Tk.<br><br>En: 1054 kJ ( 252 kCal) Zsír: 9,2 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,4 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 10,6 g Só: 1,2 g                      | Kárpát szalámi (1,6,7)<br>Bords Eve csök.zsirtartalmú ma<br>Kaliforniai paprika<br>Zsemle<br><br>En: 1418 kJ ( 339 kCal) Zsír: 16,9 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 34,0 g Cukor: 0,0 g<br>Feh: 13,2 g Só: 0,8 g | Kocka sajt (7)<br>Kifli Tk.<br>Kinder tejszelet<br><br>En: 1204 kJ ( 288 kCal) Zsír: 14,0 g<br>T.Zsír: 0,0 g Szh: 31,4 g Cukor: 10,3 g<br>Feh: 8,7 g Só: 1,1 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                                                                                                                          |

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.-szezám és abból készült termékek, 12.-Kén-dioxid és szulfátok - 10mg/kg konc. esetén, 13.-Csillagfűt és abból készült termékek, 14.-Puhatestűek és abból készült termékek

2026. 10. 01. 10:46:01