

Gyerek felsős

Étlap

2025. április 14 - 2025. április 17

Étkezés	2025.04.14 Hétfő	2025.04.15 Kedd	2025.04.16 Szerda	2025.04.17 Csütörtök
Tízórai	Jégcsapretek, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Kakaó poharas ⁷ E: 286,73kcal Tel.zsír.: 2,36g CH: 44,62g Só: 0,62g Zsír: 6,85g Feh.: 11,65g Cuk: 12,20g Ca: 253,50mg	Húspástétom ^{1,3,6,7,9} , Reszelt sajt ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Újhagyma, ivó joghurt ⁷ E: 393,78kcal Tel.zsír.: 10,29g CH: 36,17g Só: 1,39g Zsír: 18,82g Feh.: 19,18g Cuk: 0,00g Ca: 422,58mg	Lapkasajt ⁷ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Uborka, Tej poharas ⁷ E: 386,77kcal Tel.zsír.: 10,36g CH: 40,47g Só: 0,96g Zsír: 14,65g Feh.: 17,74g Cuk: 0,00g Ca: 410,37mg	Zala felvágott, Vaj ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Zöldpaprika, Epres tej ⁷ E: 470,56kcal Tel.zsír.: 15,40g CH: 40,82g Só: 1,21g Zsír: 26,95g Feh.: 16,38g Cuk: 0,00g Ca: 251,00mg
Ebéd	Majorannás burgonyaleves ^{1,3,7} , Kínai csirkemellragu ^{1,3,6,7,9,10} , Párolt rizs E: 668,52kcal Tel.zsír.: 5,53g CH: 91,92g Só: 2,79g Zsír: 25,75g Feh.: 33,75g Cuk: 0,00g Ca: 59,94mg	Lebbencsleves ¹ , Fokhagymás sertéskaraj, Finomfőzelék ^{1,7} , tejszelet ^{1,3,7} E: 754,58kcal Tel.zsír.: 5,79g CH: 81,05g Só: 2,43g Zsír: 30,15g Feh.: 34,01g Cuk: 4,00g Ca: 250,07mg	Brokkolikrémleves ^{1,7} , Pirított napraforgó ^{1,3,5,6,8,10,11,12} , Debreceni aprópecsenye, Tepsis burgonya, Csemege uborka, csoki tojás ^{5,6,7} E: 1 049,53kcal Tel.zsír.: 39,01g CH: 151,88g Só: 5,24g Zsír: 98,40g Feh.: 44,76g Cuk: 66,57g Ca: 514,31mg	Almaleves ^{1,7} , Paradicsomos- húsos fusili ^{1,3,7,9} , Túró rudi ⁷ E: 697,85kcal Tel.zsír.: 11,21g CH: 94,49g Só: 1,72g Zsír: 20,77g Feh.: 31,86g Cuk: 20,38g Ca: 174,35mg
Uzsonna	Banán, gyümölcs joghurt ⁷ , Pogácsa burgonyás ¹ E: 361,81kcal Tel.zsír.: 4,65g CH: 64,00g Só: 0,81g Zsír: 8,00g Feh.: 8,15g Cuk: 0,00g Ca: 158,40mg	Paradicsom, Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 260,48kcal Tel.zsír.: 5,18g CH: 23,30g Só: 1,22g Zsír: 14,30g Feh.: 9,80g Cuk: 0,00g Ca: 10,20mg	Hamé májpástétom, Kifli ^{1,7} , Narancs E: 331,34kcal Tel.zsír.: 6,79g CH: 31,59g Só: 1,17g Zsír: 18,30g Feh.: 9,69g Cuk: 0,00g Ca: 73,13mg	Alma, Túrós ökörszem (TK) ^{1,3,7,12} E: 151,53kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 27,50g Só: 0,24g Zsír: 2,65g Feh.: 3,20g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg
Energia:	1 317,06kcal	1 408,84kcal	1 767,65kcal	1 319,95kcal
Zsír:	40,60g	63,27g	131,35g	50,37g
Telített zsírsav:	12,53g	21,26g	56,16g	27,76g
Fehérje:	53,55g	62,99g	72,19g	51,44g
Szénhidrát:	200,54g	140,52g	223,94g	162,81g
Hozzáadott cukor:	12,20g	4,00g	66,57g	20,38g
Só:	4,21g	5,04g	7,38g	3,17g
Ca:	471,84mg	682,85mg	997,81mg	435,85mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból 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 abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!