

Gyerek felsős

Étlap

2025. június 16 - 2025. június 20

Étkezés	2025.06.16 Hétfő	2025.06.17 Kedd	2025.06.18 Szerda	2025.06.19 Csütörtök	2025.06.20 Péntek
Tízórai	Hónaposretek, Vajkrém ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Tej poharas ⁷ E: 280,76kcal Tel.zsír.: 6,40g CH: 35,94g Só: 0,81g Zsír: 8,06g Feh.: 10,96g Cuk: 0,00g Ca: 264,60mg	Margarin, Kalács ^{1,3,7} , Kakaó poharas ⁷ E: 338,10kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 46,60g Só: 0,61g Zsír: 12,30g Feh.: 8,96g Cuk: 0,00g Ca: 17,95mg	Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Sajtkrém ⁷ , Hónaposretek, Epres tej ⁷ E: 265,53kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 39,36g Só: 0,83g Zsír: 6,38g Feh.: 10,89g Cuk: 0,00g Ca: 353,90mg	Lapkasajt ⁷ , Paradicsom, Limonádé, Főtt Tojás ³ , Margarin, Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 335,80kcal Tel.zsír.: 5,32g CH: 42,98g Só: 0,68g Zsír: 12,50g Feh.: 12,08g Cuk: 20,00g Ca: 175,63mg	Zsírszegény sajtszelet ⁷ , Teljes kiörlésű zsemle ¹ , Uborka, Tej poharas ⁷ E: 339,81kcal Tel.zsír.: 6,60g CH: 39,68g Só: 0,75g Zsír: 9,65g Feh.: 23,30g Cuk: 0,00g Ca: 487,50mg
Ebéd	Zeller krémleves ^{1,7,9} , Pírtott napraforgó, Hentes tokány, Bulgur ^{1,6} , Meggy E: 915,58kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 87,77g Só: 1,08g Zsír: 42,08g Feh.: 38,28g Cuk: 0,00g Ca: 132,86mg	Csontleves ^{1,3,9} , Sertéspörkölt ¹² , Sárgaborsó főzelék ^{1,3,7,9,10} , Nektarin E: 846,87kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 87,47g Só: 2,16g Zsír: 33,74g Feh.: 46,07g Cuk: 0,00g Ca: 106,44mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Rakott karfiol ⁷ , Zabszelet ^{1,3,5,7,8} E: 894,30kcal Tel.zsír.: 8,24g CH: 85,18g Só: 2,22g Zsír: 45,60g Feh.: 29,23g Cuk: 0,00g Ca: 152,85mg	Szilvaleves ^{1,7} , Rántott halrudacskák ^{1,4} , Rizi- bizi, Uborka saláta, Búrkifli mákos ¹ E: 848,91kcal Tel.zsír.: 4,25g CH: 146,66g Só: 3,29g Zsír: 22,43g Feh.: 31,38g Cuk: 21,20g Ca: 75,96mg	Gyöngybableves ^{1,7,9} , Kókusz kocka ^{1,3,7} E: 854,03kcal Tel.zsír.: 15,90g CH: 98,98g Só: 1,12g Zsír: 36,71g Feh.: 30,49g Cuk: 34,00g Ca: 166,83mg
Uzsonna	Kaliforniai paprika, Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiörlésű kifli ¹ E: 208,57kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 26,62g Só: 1,49g Zsír: 12,82g Feh.: 9,46g Cuk: 0,00g Ca: 9,85mg	Margarin, Teljes kiörlésű zsemle ¹ , Zöldpaprika E: 160,67kcal Tel.zsír.: 1,80g CH: 22,00g Só: 0,38g Zsír: 5,95g Feh.: 4,70g Cuk: 0,00g Ca: 6,00mg	Kaliforniai paprika, Vajkrém ⁷ , Csirkemellsonka, Császárzsemle (T,U) * ^{1,7} E: 262,61kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 29,25g Só: 1,74g Zsír: 8,31g Feh.: 14,05g Cuk: 0,00g Ca: 27,47mg	Kakaós kifli ^{1,3,7} , Puding poharas ⁷ E: 212,54kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 40,13g Só: 1,01g Zsír: 3,38g Feh.: 4,30g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Hamburger /ny/ /U/ ^{1,3,6,7} , Alma E: 228,83kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 30,64g Só: 0,96g Zsír: 7,13g Feh.: 8,81g Cuk: 0,00g Ca: 193,77mg
Energia:	1 404,90kcal	1 345,63kcal	1 422,43kcal	1 397,25kcal	1 422,66kcal
Zsír:	62,97g	51,99g	60,29g	38,30g	53,49g
Telített zsírsav:	14,25g	7,17g	17,16g	11,47g	26,60g
Fehérje:	58,70g	59,73g	54,17g	47,76g	62,60g
Szénhidrát:	150,33g	156,07g	153,79g	229,77g	169,29g
Hozzáadott cukor:	0,00g	0,00g	0,00g	41,20g	34,00g
Só:	3,38g	3,15g	4,79g	4,98g	2,86g
Ca:	407,31mg	130,38mg	534,23mg	251,59mg	848,10mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!