

Gyerek felsős

Étlap

2026. március 16 - 2026. március 20

Étkezés	2026.03.16 Hétfő	2026.03.17 Kedd	2026.03.18 Szerda	2026.03.19 Csütörtök	2026.03.20 Péntek
Tízórai	Citromos tea, Zsírszegény sajtszelet ⁷ , Teljes kiörlésű zsemle ¹ , Uborka E: 376,81kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 61,33g Só: 0,68g Zsír: 5,34g Feh.: 18,64g Cuk: 30,00g Ca: 251,52mg	Vaniliás tej ⁷ , Teavaj ⁷ , Kalács ^{1,3,7} E: 464,65kcal Tel.zsír.: 16,60g CH: 45,00g Só: 0,21g Zsír: 26,98g Feh.: 11,00g Cuk: 3,50g Ca: 262,97mg	Delma margarin, Sajtos párizsi (sertés) ^{6,7} , Félbarna kenyér ¹ E: 292,90kcal Tel.zsír.: 5,13g CH: 28,72g Só: 1,08g Zsír: 15,44g Feh.: 9,02g Cuk: 0,00g Ca: 19,60mg	Karamellás tej ⁷ , Sajtos brokkoli krém ⁷ , Teljes kiörlésű búzakenyér ¹ E: 325,12kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 51,94g Só: 0,53g Zsír: 6,97g Feh.: 11,20g Cuk: 17,60g Ca: 258,77mg	Gyümölcs tea, Tojáskrém mustáros ^{3,7,10} , Teljes kiörlésű kifli ¹ , Zöldpaprika E: 488,75kcal Tel.zsír.: 8,20g CH: 64,37g Só: 0,53g Zsír: 19,66g Feh.: 11,78g Cuk: 22,00g Ca: 28,21mg
Ebéd	Szederleves ^{1,7} , Halfigurák (tepsiben) ^{1,4} , Karottás Bulgur ^{1,6} , Kovászos uborka E: 737,89kcal Tel.zsír.: 5,77g CH: 107,56g Só: 2,44g Zsír: 23,30g Feh.: 21,68g Cuk: 20,00g Ca: 123,05mg	Kertészleves ^{1,9} , Sült fűszeres csirkemell ^{1,3,6,7,9,10,12} , Lencsefőzelék ^{1,7,10} E: 752,29kcal Tel.zsír.: 7,00g CH: 64,56g Só: 2,57g Zsír: 37,31g Feh.: 37,93g Cuk: 2,40g Ca: 105,27mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Rakott karfiol ⁷ , tejszelet ^{1,3,7} E: 762,32kcal Tel.zsír.: 8,46g CH: 66,70g Só: 2,03g Zsír: 43,30g Feh.: 30,00g Cuk: 0,00g Ca: 219,68mg	Paradicsom leves ^{1,3} , Mexikói tokány, Kuskusz ¹ E: 728,60kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 93,95g Só: 2,29g Zsír: 25,12g Feh.: 29,04g Cuk: 13,00g Ca: 34,65mg	Tejes zöldborsóleves ^{1,3,7} , Paprikás burgonya (húsos) ¹² , Káposzta saláta E: 672,59kcal Tel.zsír.: 1,58g CH: 86,35g Só: 2,39g Zsír: 18,33g Feh.: 31,93g Cuk: 9,00g Ca: 109,37mg
Uzsonna	Tej poharas ⁷ , kakaós csiga ^{1,3,7} E: 415,00kcal Tel.zsír.: 11,13g CH: 53,04g Só: 0,39g Zsír: 17,66g Feh.: 10,53g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg	Húspástétom, Teljes kiörlésű császárzsemle ¹ , Jégcsapretek E: 236,82kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 31,16g Só: 1,56g Zsír: 6,05g Feh.: 12,54g Cuk: 0,00g Ca: 13,50mg	Paprikás sajtkrém ⁷ , Teljes kiörlésű kifli ¹ , Uborka E: 289,49kcal Tel.zsír.: 3,93g CH: 43,24g Só: 0,69g Zsír: 6,57g Feh.: 12,17g Cuk: 0,00g Ca: 181,06mg	Hamé májpástétom ⁷ , Zsemle ¹ , Mandarin E: 399,48kcal Tel.zsír.: 6,12g CH: 47,05g Só: 1,00g Zsír: 18,86g Feh.: 10,79g Cuk: 0,00g Ca: 50,30mg	Hamburger /U/ ^{1,3,6,7} E: 296,92kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 40,65g Só: 1,58g Zsír: 10,17g Feh.: 9,48g Cuk: 0,00g Ca: 23,27mg
Energia:	1 529,71kcal	1 453,77kcal	1 344,72kcal	1 453,20kcal	1 458,26kcal
Zsír:	46,30g	70,33g	65,31g	50,95g	48,17g
Telített zsírsav:	19,63g	26,12g	17,51g	12,23g	14,42g
Fehérje:	50,84g	61,47g	51,19g	51,03g	53,19g
Szénhidrát:	221,92g	140,72g	138,66g	192,94g	191,37g
Hozzáadott cukor:	50,00g	5,90g	0,00g	30,60g	31,00g
Só:	3,51g	4,34g	3,79g	3,82g	4,50g
Ca:	614,57mg	381,75mg	420,34mg	343,73mg	160,86mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!