

Gyerek felsős

Étlap

2026. március 23 - 2026. március 27

Étkezés	2026.03.23 Hétfő	2026.03.24 Kedd	2026.03.25 Szerda	2026.03.26 Csütörtök	2026.03.27 Péntek
Tízórai	Gyümölcsös túró ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 224,31kcal Tel.zsír.: 2,48g CH: 32,95g Só: 0,35g Zsír: 4,07g Feh.: 10,89g Cuk: 1,80g Ca: 24,39mg	Teavaj ⁷ , Lapkasajt ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Jégcsapretek E: 347,09kcal Tel.zsír.: 13,56g CH: 29,33g Só: 0,64g Zsír: 20,89g Feh.: 9,85g Cuk: 0,00g Ca: 188,50mg	Kakaó ⁷ , Delma margarin, Méz, Kukoricapelyhes kenyér ¹ E: 425,15kcal Tel.zsír.: 5,89g CH: 62,15g Só: 0,41g Zsír: 13,97g Feh.: 9,98g Cuk: 26,00g Ca: 249,18mg	Tej ⁷ , Lencsekrém ¹⁰ , Teljes kiőrlésű császárzsemle ¹ E: 482,88kcal Tel.zsír.: 5,89g CH: 56,28g Só: 0,78g Zsír: 18,90g Feh.: 19,88g Cuk: 0,00g Ca: 266,86mg	Vajkrém magyaros ⁷ , Teljes kiőrlésű búza kenyér ¹ , Uborka E: 207,01kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 26,33g Só: 0,55g Zsír: 5,13g Feh.: 6,92g Cuk: 0,00g Ca: 13,00mg
Ebéd	Tavaszi zöldségleves ⁹ , Spagetti carbonara ^{1,3,7} E: 667,80kcal Tel.zsír.: 9,27g CH: 82,58g Só: 3,20g Zsír: 23,79g Feh.: 28,97g Cuk: 0,00g Ca: 269,16mg	Sárgarépapüréleves ^{1,7} , Pirított tökmag, Rántott sertéskaraj ^{1,3} , Párolt rizs fél adag, Franciasaláta ^{3,7,10} E: 840,35kcal Tel.zsír.: 6,23g CH: 90,74g Só: 2,84g Zsír: 42,59g Feh.: 35,39g Cuk: 5,60g Ca: 138,29mg	Cukkinikrémleves ⁷ , Pirított napraforgó, Görög csirkecombfilé sütve ¹² , Burgonyapüré ⁷ , Almabefőtt E: 701,86kcal Tel.zsír.: 9,91g CH: 63,95g Só: 2,17g Zsír: 32,02g Feh.: 33,90g Cuk: 0,00g Ca: 249,67mg	Zöldbableves ^{1,7} , Debreceni aprópecsenye, Bulgur ^{1,6} , Kovászos uborka E: 768,08kcal Tel.zsír.: 6,04g CH: 76,10g Só: 2,93g Zsír: 36,54g Feh.: 30,86g Cuk: 4,00g Ca: 120,09mg	Rablóleves ^{1,3,9} , Erdei gyümölcs mártás ^{1,7} , Rizsfelfújt ^{3,7} E: 883,81kcal Tel.zsír.: 11,18g CH: 133,73g Só: 1,70g Zsír: 31,83g Feh.: 33,10g Cuk: 30,80g Ca: 305,35mg
Uzsonna	Banán, perec sajtos ^{1,3,7} E: 442,19kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 81,31g Só: 1,04g Zsír: 7,96g Feh.: 9,80g Cuk: 0,00g Ca: 110,00mg	Delma margarin, Főtt Tojás ³ , Teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 318,56kcal Tel.zsír.: 3,25g CH: 39,50g Só: 0,54g Zsír: 12,30g Feh.: 10,60g Cuk: 0,00g Ca: 12,66mg	Kiwi, Teljes kiőrlésű pizzás rúd ^{1,3,7} E: 292,69kcal Tel.zsír.: 6,07g CH: 36,29g Só: 2,37g Zsír: 12,70g Feh.: 8,64g Cuk: 0,00g Ca: 38,00mg	Teavaj ⁷ , Alma, csavart kifli ^{1,7} E: 376,86kcal Tel.zsír.: 12,29g CH: 42,73g Só: 0,44g Zsír: 20,30g Feh.: 5,86g Cuk: 0,00g Ca: 11,00mg	Főtt virsli, Ketchup, Kifli ^{1,7} E: 315,46kcal Tel.zsír.: 5,81g CH: 34,71g Só: 2,01g Zsír: 13,14g Feh.: 11,35g Cuk: 0,00g Ca: 24,60mg
Energia:	1 334,30kcal	1 506,00kcal	1 419,70kcal	1 627,82kcal	1 406,29kcal
Zsír:	35,82g	75,77g	58,68g	75,74g	50,09g
Telített zsírsav:	15,70g	23,04g	21,86g	24,22g	20,11g
Fehérje:	49,66g	55,84g	52,53g	56,60g	51,37g
Szénhidrát:	196,83g	159,56g	162,38g	175,10g	194,76g
Hozzáadott cukor:	1,80g	5,60g	26,00g	4,00g	30,80g
Só:	4,59g	4,02g	4,94g	4,15g	4,26g
Ca:	403,55mg	339,45mg	536,85mg	397,95mg	342,95mg

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!