

Gyerek felsős

Étlap

2026. január 5 - 2026. január 10

Étkezés	2026.01.05 Hétfő	2026.01.06 Kedd	2026.01.07 Szerda	2026.01.08 Csütörtök	2026.01.09 Péntek	2026.01.10 Szombat
Tízórai	Citromos tea, Jégcsapretek, Sajtkrém ⁷ , Teljes kiörlésű zsemle ¹ E: 282,34kcal Tel.zsír.: 2,42g CH: 53,83g Só: 0,37g Zsír: 4,89g Feh.: 5,97g Cuk: 30,00g Ca: 114,32mg	Margarin, Vaníliás tej dobozos ⁷ , Teljes kiörlésű briós** ^{1,3,7} E: 282,98kcal Tel.zsír.: 4,30g CH: 39,50g Só: 0,57g Zsír: 9,60g Feh.: 8,75g Cuk: 0,00g Ca: 253,49mg	Párizsi, Gyümölcs tea, Margarin, Császárszemle (T, U) * ^{1,7} E: 341,30kcal Tel.zsír.: 6,22g CH: 42,16g Só: 1,55g Zsír: 15,46g Feh.: 8,98g Cuk: 19,20g Ca: 25,07mg	Paradicsom, Margarin, Zsírszegény sajtszelet ⁷ , Teljes kiörlésű kifli ¹ E: 205,26kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 23,68g Só: 0,96g Zsír: 10,30g Feh.: 17,10g Cuk: 0,00g Ca: 247,00mg	Tojáskrém ^{3,7,10} , Jégcsapretek, Teljes kiörlésű zsemle ¹ , Csokis tej ⁷ E: 415,60kcal Tel.zsír.: 9,81g CH: 42,42g Só: 0,58g Zsír: 21,40g Feh.: 13,55g Cuk: 0,00g Ca: 268,15mg	ivó joghurt ⁷ , Teljes kiörlésű margaréta ^{1,3,7} E: 220,48kcal Tel.zsír.: 2,45g CH: 39,05g Só: 0,34g Zsír: 4,30g Feh.: 6,55g Cuk: 0,00g Ca: 152,40mg
Ebéd	Szederleves ^{1,7} , Halfigurák (tepsiben) ^{1,4} , Rizi- bizi, Csemege uborka, kakaós csiga ¹ E: 889,89kcal Tel.zsír.: 7,45g CH: 150,26g Só: 2,52g Zsír: 30,31g Feh.: 23,66g Cuk: 28,00g Ca: 124,89mg	Olasz zöldségleves (Minestore leves) ^{1,3,7,9} , Sült fűszeres csirkemell ^{1,3,6,7,9,10,12} , Sárgaborsó főzelék ^{1,3,7,9,10} , Mandarin E: 861,93kcal Tel.zsír.: 4,78g CH: 89,20g Só: 2,45g Zsír: 35,38g Feh.: 43,97g Cuk: 0,00g Ca: 177,20mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Rakott karfiol ⁷ , Túrós ökörszem teljes kiörlésű ^{1,3,7,12} E: 810,71kcal Tel.zsír.: 6,76g CH: 80,79g Só: 2,28g Zsír: 41,08g Feh.: 32,04g Cuk: 0,00g Ca: 143,80mg	Fokhagymakrémle- ves ^{1,7,9} , Píritott napraforgó, Mexikói tokány, Kuskusz ¹ E: 927,63kcal Tel.zsír.: 3,55g CH: 87,30g Só: 2,43g Zsír: 47,08g Feh.: 34,34g Cuk: 0,00g Ca: 51,97mg	Zöldborsókrémleves* ^{1,7} , Levesgyöngy ^{1,3,7} , Paprikás burgonya kolbásszal ^{6,7,9} , Káposzta saláta E: 666,62kcal Tel.zsír.: 6,46g CH: 74,85g Só: 3,89g Zsír: 28,06g Feh.: 22,38g Cuk: 5,00g Ca: 118,97mg	Zellerleves ^{1,7,9} , Búbos hús ^{1,7} , Bulgur ^{1,6} , Őszibarack befőtt E: 826,09kcal Tel.zsír.: 6,76g CH: 87,25g Só: 1,22g Zsír: 33,32g Feh.: 38,25g Cuk: 0,00g Ca: 206,91mg
Uzsonna	magvas pogácsa ^{1,7} , Tej poharas ⁷ E: 251,55kcal Tel.zsír.: 5,40g CH: 37,60g Só: 0,80g Zsír: 7,20g Feh.: 9,20g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg	Húspástétom, Zsemle ¹ , Uborka E: 172,55kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 24,52g Só: 1,63g Zsír: 3,80g Feh.: 10,36g Cuk: 0,00g Ca: 21,05mg	Paprikás sajtkrém ⁷ , Teljes kiörlésű búzakenyér ¹ , Sörretek E: 189,23kcal Tel.zsír.: 3,78g CH: 22,77g Só: 0,85g Zsír: 6,21g Feh.: 8,91g Cuk: 0,00g Ca: 194,06mg	Margarin, Tavaszi felvágott, Teflon kenyér ¹ E: 194,84kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 22,28g Só: 1,33g Zsír: 10,24g Feh.: 7,00g Cuk: 0,00g Ca: 17,85mg	Hamburger /ny/ / U/ ^{1,3,6,7} , Narancs E: 352,80kcal Tel.zsír.: 6,90g CH: 42,90g Só: 1,91g Zsír: 13,17g Feh.: 13,11g Cuk: 0,00g Ca: 227,07mg	Babapiskóta ^{1,3} , Banán E: 309,00kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 65,80g Só: 0,06g Zsír: 2,25g Feh.: 5,90g Cuk: 14,99g Ca: 16,48mg
Energia:	1 423,79kcal	1 317,46kcal	1 341,25kcal	1 327,73kcal	1 435,02kcal	1 355,57kcal
Zsír:	42,40g	48,78g	62,75g	67,62g	62,62g	39,87g
Telített zsírsav:	15,26g	10,56g	16,77g	11,57g	23,18g	9,83g
Fehérje:	38,83g	63,08g	49,93g	58,44g	49,03g	50,70g
Szénhidrát:	241,69g	153,21g	145,72g	133,26g	160,17g	192,10g
Hozzáadott cukor:	58,00g	0,00g	19,20g	0,00g	5,00g	14,99g
Só:	3,69g	4,65g	4,68g	4,71g	6,39g	1,61g
Ca:	479,21mg	451,74mg	362,93mg	316,81mg	614,20mg	375,79mg

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!