

Gyerek felsős

Étlap

2026. január 12 - 2026. január 16

Étkezés	2026.01.12 Hétfő	2026.01.13 Kedd	2026.01.14 Szerda	2026.01.15 Csütörtök	2026.01.16 Péntek
Tízórai	Citromos tea, Gyümölcsös túró ⁷ , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 304,35kcal Tel.zsír.: 2,74g CH: 54,70g Só: 0,23g Zsír: 5,09g Feh.: 9,40g Cuk: 31,80g Ca: 25,41mg	Lapkasajt ⁷ , Jégcsapretek, Teavaj ⁷ , Félbarna kenyér ¹ E: 290,85kcal Tel.zsír.: 13,36g CH: 17,82g Só: 0,68g Zsír: 20,68g Feh.: 8,23g Cuk: 0,00g Ca: 186,50mg	Paprikás szalámi, Margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér ¹ , Zöldpaprika, ivó joghurt ⁷ E: 374,79kcal Tel.zsír.: 6,93g CH: 37,23g Só: 1,77g Zsír: 18,46g Feh.: 13,19g Cuk: 0,00g Ca: 165,30mg	Tej ⁷ , Kenőmájás ^{6,7} , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 330,41kcal Tel.zsír.: 7,84g CH: 29,92g Só: 0,88g Zsír: 17,40g Feh.: 13,78g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg	Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Teljes kiőrlésű kifli ¹ , Fekete retek E: 150,00kcal Tel.zsír.: 4,02g CH: 22,97g Só: 0,72g Zsír: 6,87g Feh.: 6,56g Cuk: 0,00g Ca: 19,37mg
Ebéd	Zöldbableves magyaros ^{1,3,9} , Spagetti carbonara ^{1,7} , Alma E: 777,27kcal Tel.zsír.: 9,65g CH: 98,64g Só: 2,92g Zsír: 29,83g Feh.: 29,92g Cuk: 0,00g Ca: 293,58mg	Sütőtök püré leves ^{1,7} , Pirított tökmag, Rántott sertéskaraj ^{1,3} , Kukoricás párolt rizs ⁹ , Ecetes kisdinnye E: 861,43kcal Tel.zsír.: 7,56g CH: 116,19g Só: 2,96g Zsír: 37,16g Feh.: 40,71g Cuk: 0,00g Ca: 115,30mg	Cukkinikrémleves ⁷ , Fűszeres kenyérkocka ^{1,9} , Görög csirkecombfilé sütve ¹² , Burgonyapüré ⁷ , Sárgarépas káp.saláta E: 803,27kcal Tel.zsír.: 15,81g CH: 71,69g Só: 3,08g Zsír: 39,45g Feh.: 36,54g Cuk: 2,10g Ca: 294,21mg	Csontleves ^{1,3,9} , Székelykáposzta ^{1,7} , Pogácsa burgonyás ¹ E: 669,24kcal Tel.zsír.: 6,63g CH: 81,70g Só: 3,18g Zsír: 25,90g Feh.: 34,15g Cuk: 0,00g Ca: 192,87mg	Rablóleves ^{1,3,9} , Kókusz kocka ^{1,3,7} , Narancs E: 909,11kcal Tel.zsír.: 20,69g CH: 92,94g Só: 1,62g Zsír: 45,62g Feh.: 26,05g Cuk: 34,00g Ca: 143,48mg
Uzsonna	Banán, Perec sós ^{1,3,7} E: 221,87kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 44,70g Só: 0,28g Zsír: 2,35g Feh.: 4,10g Cuk: 0,00g Ca: 6,00mg	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 229,65kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 21,22g Só: 1,17g Zsír: 11,80g Feh.: 9,70g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Mandarin, Teljes kiőrlésű pizzás rúd ^{1,12} E: 204,19kcal Tel.zsír.: 0,20g CH: 31,20g Só: 0,21g Zsír: 6,45g Feh.: 4,05g Cuk: 0,00g Ca: 34,50mg	Csirkemellsonka, Teavaj ⁷ , Uborka, sajtos kifli ^{1,3} E: 327,29kcal Tel.zsír.: 12,30g CH: 25,88g Só: 1,89g Zsír: 19,58g Feh.: 13,24g Cuk: 0,00g Ca: 81,05mg	Főtt virsli, Ketchup, Hot-Dog kifli ¹ E: 299,03kcal Tel.zsír.: 6,76g CH: 28,58g Só: 2,27g Zsír: 14,58g Feh.: 11,52g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg
Energia:	1 303,49kcal	1 381,93kcal	1 382,24kcal	1 326,94kcal	1 358,13kcal
Zsír:	37,27g	69,64g	64,36g	62,89g	67,07g
Telített zsírsav:	13,54g	25,12g	22,94g	26,76g	31,47g
Fehérje:	43,41g	58,64g	53,78g	61,17g	44,13g
Szénhidrát:	198,04g	155,22g	140,12g	137,50g	144,49g
Hozzáadott cukor:	31,80g	0,00g	2,10g	0,00g	34,00g
Só:	3,43g	4,82g	5,06g	5,95g	4,62g
Ca:	324,99mg	301,80mg	494,01mg	513,92mg	162,86mg

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!