

Gyerek felsős

Étlap

2025. január 20 - 2025. január 24

Étkezés	2025.01.20 Hétfő	2025.01.21 Kedd	2025.01.22 Szerda	2025.01.23 Csütörtök	2025.01.24 Péntek
<b>Tízórai</b>	Margarin, Főtt Tojás <sup>3</sup> , Teljes kiörlésű zsemle <sup>1</sup> , Uborka, Epres tej <sup>7</sup>  E: 310,27kcal Tel.zsír: 4,36g CH: 39,51g Só: 0,59g  Zsír: 11,01g Feh.: 12,93g Cuk: 0,00g Ca: 255,10mg	Margarin, Teljes kiörlésű kifli <sup>1</sup> , Zöldpaprika, Csokis tej <sup>7</sup>  E: 248,56kcal Tel.zsír: 4,00g CH: 42,50g Só: 0,83g  Zsír: 9,35g Feh.: 10,80g Cuk: 0,00g Ca: 246,00mg	Paradicsom, Margarin, Teljes kiörlésű kifli <sup>1</sup> , Füstölt mozzarella sajt snack <sup>7</sup>  E: 172,71kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 23,08g Só: 0,88g  Zsír: 10,10g Feh.: 9,90g Cuk: 0,00g Ca: 168,80mg	Vaj <sup>7</sup> , briós <sup>1,3,7</sup> , Kakaó poharas <sup>7</sup>  E: 429,02kcal Tel.zsír: 11,50g CH: 43,60g Só: 0,41g  Zsír: 24,20g Feh.: 8,43g Cuk: 0,00g Ca: 18,49mg	Margarin, Teljes kiörlésű zsemle <sup>1</sup> , Uborka, Tej <sup>7</sup>  E: 287,23kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 39,00g Só: 0,59g  Zsír: 9,65g Feh.: 10,90g Cuk: 0,00g Ca: 247,50mg
<b>Ebéd</b>	Paradicsom leves <sup>1,3</sup> , Galuska <sup>1</sup> , Csikóstokány <sup>1,7</sup> , Körte  E: 900,43kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 129,27g Só: 4,63g  Zsír: 25,46g Feh.: 33,70g Cuk: 12,00g Ca: 59,76mg	Sóskaleves <sup>1,7</sup> , Sült csirkecomb, majorannás, Burgonyapüré <sup>7</sup> , Gyümölcs saláta  E: 840,31kcal Tel.zsír: 9,35g CH: 82,24g Só: 2,05g  Zsír: 28,48g Feh.: 57,80g Cuk: 13,20g Ca: 257,29mg	Laskaleves <sup>1,3,7,9,10</sup> , Zöldbab főzelék <sup>1,7</sup> , Vagdalt <sup>1,3</sup> , Pogácsa magvas (TK) <sup>1,7</sup>  E: 830,21kcal Tel.zsír: 5,68g CH: 85,98g Só: 3,12g  Zsír: 40,90g Feh.: 28,97g Cuk: 8,00g Ca: 117,87mg	Őszibarack leves <sup>1,7</sup> , Rántott sertéskaraj <sup>1,3</sup> , Párolt rizs, Cékla saláta <sup>10</sup>  E: 720,25kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 108,23g Só: 1,89g  Zsír: 24,90g Feh.: 32,02g Cuk: 13,59g Ca: 90,28mg	Sütötök püré leves <sup>1,7</sup> , Pírtott tökmag <sup>5,6,11</sup> , Túrógombóc <sup>1,7</sup> , Gyümölcslé 2 dl-es  E: 889,08kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 139,56g Só: 3,73g  Zsír: 23,76g Feh.: 23,60g Cuk: 10,00g Ca: 43,53mg
<b>Uzsonna</b>	Hamburger /ny/ /U/ <sup>1,3,7,9</sup> , Alma  E: 238,29kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 30,64g Só: 0,93g  Zsír: 8,65g Feh.: 7,81g Cuk: 0,00g Ca: 161,77mg	Banán, Sajttal töltött croissant <sup>1</sup>  E: 214,58kcal Tel.zsír: 0,10g CH: 39,20g Só: 0,19g  Zsír: 5,10g Feh.: 2,95g Cuk: 0,00g Ca: 6,00mg	Lapkasajt <sup>7</sup> , Vaj <sup>7</sup> , Zsemle <sup>1</sup> , Uborka  E: 308,44kcal Tel.zsír: 13,49g CH: 22,50g Só: 0,72g  Zsír: 20,75g Feh.: 8,53g Cuk: 0,00g Ca: 183,05mg	Körte, Virslis tutaj <sup>1,3,7</sup>  E: 162,56kcal Tel.zsír: 0,10g CH: 27,00g Só: 0,14g  Zsír: 5,30g Feh.: 2,05g Cuk: 0,00g Ca: 15,70mg	Kockasajt <sup>7</sup> , Kifli <sup>1,7</sup> , Zöldpaprika, gyümölcs joghurt <sup>7</sup>  E: 328,54kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 43,66g Só: 1,16g  Zsír: 11,80g Feh.: 12,21g Cuk: 0,00g Ca: 273,00mg
Energia:	1 448,99kcal	1 303,46kcal	1 311,36kcal	1 311,82kcal	1 504,85kcal
Zsír:	45,12g	42,93g	71,75g	54,40g	45,21g
Telített zsírsav:	12,04g	13,45g	23,59g	15,29g	16,55g
Fehérje:	54,44g	71,55g	47,40g	42,50g	46,71g
Szénhidrát:	199,42g	163,94g	131,56g	178,83g	222,22g
Hozzáadott cukor:	12,00g	13,20g	8,00g	13,59g	10,00g
Só:	6,15g	3,07g	4,71g	2,44g	5,48g
Ca:	476,62mg	509,29mg	469,72mg	124,47mg	564,03mg

**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. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!