

Gyerek felsős

Étlap

2025. március 31 - 2025. április 4

Étkezés	2025.03.31 Hétfő	2025.04.01 Kedd	2025.04.02 Szerda	2025.04.03 Csütörtök	2025.04.04 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Fehér körözött<sub>7</sub>, Teljes kiörlésű zsemle<sub>1</sub>, Uborka, Epres tej<sub>7</sub></b>  E: 328,06kcal Tel.zsír: 5,31g CH: 41,57g Só: 0,68g  Zsír: 9,18g Feh.: 18,62g Cuk: 0,00g Ca: 281,71mg	<b>Margarin, Teljes kiörlésű kifli<sub>1</sub>, Zöldpaprika, Csokis tej<sub>7</sub></b>  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	<b>Paradicsom, Margarin, Teljes kiörlésű kifli<sub>1</sub>, Füstölt mozzarella sajt snack<sub>7</sub></b>  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	<b>Vaj<sub>7</sub>, briós<sub>1,3,7</sub>, Kakaó poharas<sub>7</sub></b>  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	<b>Húspástétom<sub>1,3,6,7,9</sub>, Teljes kiörlésű zsemle<sub>1</sub>, Uborka</b>  E: 200,49kcal Tel.zsír: 3,50g CH: 22,92g Só: 0,49g  Zsír: 9,33g Feh.: 6,33g Cuk: 0,00g Ca: 8,08mg
<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsom leves<sub>1,3</sub>, Csikóstokány<sub>1,7</sub>, Főtt tészta<sub>1,3</sub>, Körte</b>  E: 779,45kcal Tel.zsír: 3,78g CH: 103,59g Só: 2,08g  Zsír: 23,78g Feh.: 35,62g Cuk: 12,00g Ca: 79,76mg	<b>Tojás krémleves<sub>1,3,7</sub>, Sült csirkecomb, majorannás, Levesgyöngy<sub>1,3,7</sub>, Burgonyapüré<sub>7</sub>, Vegyes vágott savanyúság</b>  E: 800,75kcal Tel.zsír: 8,71g CH: 64,24g Só: 2,73g  Zsír: 31,16g Feh.: 59,77g Cuk: 3,20g Ca: 125,42mg	<b>Laskaleves<sub>1,3,7,9,10</sub>, Zöldbab főzelék<sub>1,7</sub>, Vagdalt<sub>1,3</sub>, Banán</b>  E: 815,13kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 90,18g Só: 2,57g  Zsír: 37,64g Feh.: 27,51g Cuk: 8,00g Ca: 124,00mg	<b>Őszibarack leves<sub>1,7</sub>, Rántott sertéskaraj<sub>1,3</sub>, Párolt rizs, Fejes saláta</b>  E: 743,17kcal Tel.zsír: 3,69g CH: 113,19g Só: 3,34g  Zsír: 24,90g Feh.: 32,18g Cuk: 19,20g Ca: 85,27mg	<b>Lencse püréleves<sub>1,7,10</sub>, Pir.kenyérkocka<sub>1</sub>, Túrógombóc<sub>1,7</sub>, Alma</b>  E: 945,15kcal Tel.zsír: 7,67g CH: 141,14g Só: 3,48g  Zsír: 24,46g Feh.: 34,16g Cuk: 14,02g Ca: 84,65mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Hamburger /ny/ /U/<sub>1,3,7,9</sub>, Alma</b>  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	<b>Narancs, Sajttal töltött croissant<sub>1</sub>, gyümölcs joghurt<sub>7</sub></b>  E: 287,22kcal Tel.zsír: 2,95g CH: 43,30g Só: 0,29g  Zsír: 9,70g Feh.: 6,30g Cuk: 0,00g Ca: 196,20mg	<b>Lapkasajt<sub>7</sub>, Vaj<sub>7</sub>, Zsemle<sub>1</sub>, Uborka</b>  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	<b>Körte, Virslis tutaj<sub>1,3,7</sub></b>  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	<b>Kockasajt<sub>7</sub>, Kifli<sub>1,7</sub>, Zöldpaprika</b>  E: 192,30kcal Tel.zsír: 2,55g CH: 23,86g Só: 1,01g  Zsír: 7,30g Feh.: 8,16g Cuk: 0,00g Ca: 120,60mg
Energia:	1 345,80kcal	1 336,53kcal	1 296,28kcal	1 334,74kcal	1 337,95kcal
Zsír:	41,61g	50,21g	68,49g	54,40g	41,10g
Telített zsírsav:	12,87g	15,66g	21,80g	15,29g	13,72g
Fehérje:	62,05g	76,87g	45,94g	42,66g	48,65g
Szénhidrát:	175,80g	150,04g	135,76g	183,79g	187,92g
Hozzáadott cukor:	12,00g	3,20g	8,00g	19,20g	14,02g
Só:	3,70g	3,86g	4,17g	3,89g	4,99g
Ca:	523,24mg	567,62mg	475,85mg	119,46mg	213,33mg

**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!