

Gyerek felsős

Étlap

2025. június 2 - 2025. június 6

Étkezés	2025.06.02 Hétfő	2025.06.03 Kedd	2025.06.04 Szerda	2025.06.05 Csütörtök	2025.06.06 Péntek
Tízórai	Margarin, Teljes kiőrlésű kifli ¹ , Zöldpaprika, Kakaó poharas ⁷ E: 244,95kcal Tel.zsír.: 2,54g CH: 45,30g Só: 0,86g Zsír: 7,35g Feh.: 11,80g Cuk: 12,20g Ca: 246,00mg	Körözött ⁷ , Limonádé, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Kápia paprika E: 280,96kcal Tel.zsír.: 3,16g CH: 46,97g Só: 0,52g Zsír: 5,84g Feh.: 9,50g Cuk: 20,00g Ca: 93,33mg	Paradicsom, Hamé májpástétom ⁷ , Teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 243,53kcal Tel.zsír.: 6,11g CH: 24,09g Só: 1,13g Zsír: 17,75g Feh.: 9,24g Cuk: 0,00g Ca: 11,73mg	Kakaós kifli ^{1,3,7} , Madártej poharas ⁷ E: 240,32kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 38,50g Só: 0,41g Zsír: 5,25g Feh.: 8,80g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg	Paradicsom, Szendvics sonka, Lapkasajt ⁷ , Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 272,34kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 24,06g Só: 1,72g Zsír: 12,46g Feh.: 15,60g Cuk: 0,00g Ca: 167,00mg
Ebéd	Húsleves ^{1,3,9} , Sertéshús, Vegyes gyümölcs mártás ^{1,7} , Kuszkusz ¹ , Madártej desszert ⁷ E: 832,35kcal Tel.zsír.: 6,99g CH: 113,64g Só: 2,30g Zsír: 25,06g Feh.: 36,02g Cuk: 21,77g Ca: 86,34mg	Zöldségkrémleves ^{1,7,9} , Pirított tökmag, Csirkecomb pörkölt, Főtt tészta ^{1,3} , Fejes saláta E: 1 004,22kcal Tel.zsír.: 6,59g CH: 91,16g Só: 4,41g Zsír: 40,28g Feh.: 68,53g Cuk: 8,00g Ca: 120,85mg	Lebbencsleves ¹ , Pulyka nugets [*] ¹ , Szárabbabfőzelék ^{1,7} , Körte E: 907,83kcal Tel.zsír.: 4,55g CH: 114,89g Só: 3,22g Zsír: 31,08g Feh.: 39,20g Cuk: 2,00g Ca: 136,70mg	Cseresznye leves ^{1,7} , Sajtos bundás hal / RC/ ^{1,4,7,9} , Kukoricás párolt rizs ⁹ , Tavaszi saláta E: 846,75kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 137,89g Só: 3,58g Zsír: 29,82g Feh.: 30,03g Cuk: 14,00g Ca: 119,33mg	Lencse püréleves ^{1,7,10} , Pirított napraforgó, Alma, Túrós pite ^{1,3,7,12} E: 790,52kcal Tel.zsír.: 7,30g CH: 103,84g Só: 1,63g Zsír: 27,56g Feh.: 26,57g Cuk: 4,00g Ca: 78,59mg
Uzsonna	Túrta szalámi, Margarin, Zsemle ¹ , Uborka, ív joghurt ⁷ E: 322,18kcal Tel.zsír.: 6,09g CH: 38,75g Só: 1,17g Zsír: 14,00g Feh.: 10,85g Cuk: 0,00g Ca: 170,45mg	Sajtkrém ⁷ , Császárzsemle (T,U) [*] ^{1,7} , Banán E: 270,20kcal Tel.zsír.: 3,30g CH: 47,90g Só: 0,70g Zsír: 5,55g Feh.: 7,13g Cuk: 0,00g Ca: 130,40mg	Alma, Sajttal töltött croissant ^{1,7} E: 144,24kcal Tel.zsír.: 0,10g CH: 22,00g Só: 0,15g Zsír: 5,40g Feh.: 2,05g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Teavaj ⁷ , Csirkemellsonka, Teljes kiőrlésű zsemle ¹ , Uborka E: 294,63kcal Tel.zsír.: 11,20g CH: 22,78g Só: 1,23g Zsír: 18,41g Feh.: 10,74g Cuk: 0,00g Ca: 12,50mg	Kockasajt ⁷ , Margarin, Kifli ^{1,7} , Zöldpaprika E: 227,68kcal Tel.zsír.: 3,75g CH: 23,86g Só: 1,18g Zsír: 11,30g Feh.: 8,16g Cuk: 0,00g Ca: 120,60mg
Energia:	1 399,48kcal	1 555,38kcal	1 295,60kcal	1 381,70kcal	1 290,54kcal
Zsír:	46,41g	51,67g	54,23g	53,48g	51,32g
Telített zsírsav:	15,62g	13,05g	10,76g	19,54g	16,78g
Fehérje:	58,67g	85,16g	50,49g	49,57g	50,33g
Szénhidrát:	197,69g	186,03g	160,98g	199,17g	151,76g
Hozzáadott cukor:	33,97g	28,00g	2,00g	14,00g	4,00g
Só:	4,33g	5,63g	4,50g	5,21g	4,53g
Ca:	502,79mg	344,58mg	158,92mg	371,83mg	366,19mg

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!