

Gyerek felsős

Étlap

2025. november 3 - 2025. november 7

Étkezés	2025.11.03 Hétfő	2025.11.04 Kedd	2025.11.05 Szerda	2025.11.06 Csütörtök	2025.11.07 Péntek
Tízórai	Lapkasajt ⁷ , Citromos tea, Vajkrém magyaros ⁷ , Teflon kenyér ¹ , Uborka E: 334,91kcal Tel.zsír.: 5,74g CH: 53,42g Só: 0,89g Zsír: 8,93g Feh.: 9,24g Cuk: 30,00g Ca: 179,02mg	Vaniliás tej ⁷ , Margarin, Teljes kiőrlésű margaréta ^{1,3,7} E: 283,45kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 37,10g Só: 0,35g Zsír: 11,65g Feh.: 8,35g Cuk: 3,50g Ca: 240,03mg	Párizsi, Margarin, Félbarna kenyér ¹ , ívó joghurt ⁷ E: 316,90kcal Tel.zsír.: 6,22g CH: 33,13g Só: 1,56g Zsír: 15,28g Feh.: 11,20g Cuk: 0,00g Ca: 160,40mg	Paradicsom, Gyümölcs tea, Tojáskrém ^{3,7,10} , Teljes kiőrlésű zsemle ¹ E: 366,20kcal Tel.zsír.: 7,82g CH: 42,59g Só: 0,37g Zsír: 18,46g Feh.: 7,53g Cuk: 19,20g Ca: 22,12mg	Zsírszegény sajt szelet ⁷ , Margarin, Teljes kiőrlésű kifli ¹ , Uborka E: 199,69kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 22,58g Só: 0,94g Zsír: 10,25g Feh.: 17,00g Cuk: 0,00g Ca: 247,50mg
Ebéd	Zeller krémleves ^{1,7,9} , Pirított napraforgó, Mexikói tokány, Bulgur ^{1,6} E: 954,38kcal Tel.zsír.: 5,03g CH: 81,74g Só: 1,65g Zsír: 50,04g Feh.: 34,93g Cuk: 0,00g Ca: 110,03mg	Tejszínes hagymakrémleves ^{1,7,9} , Sült fűszeres csirkemell ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12} , Sárgaborsó főzelék ^{1,3,7,9,10} , datolya szilva E: 816,69kcal Tel.zsír.: 6,30g CH: 82,56g Só: 2,33g Zsír: 35,05g Feh.: 40,64g Cuk: 0,00g Ca: 128,80mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Rakott karfiol ⁷ E: 813,23kcal Tel.zsír.: 5,68g CH: 75,78g Só: 2,39g Zsír: 39,52g Feh.: 31,29g Cuk: 0,00g Ca: 139,96mg	Meggy - almaleves ^{1,7} , Sajtós halfilé mediterrán pennével ^{1,3,4,7} , Búrkifli mákos ¹ E: 816,46kcal Tel.zsír.: 7,07g CH: 105,25g Só: 0,91g Zsír: 26,68g Feh.: 33,24g Cuk: 12,00g Ca: 204,91mg	Rizsleves ⁹ , Temesvári sertésszelet ^{1,7} , Tört burgonya, lekváros bukta ^{1,3,7} E: 844,81kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 95,82g Só: 2,22g Zsír: 35,50g Feh.: 33,27g Cuk: 0,00g Ca: 96,82mg
Uzsonna	Zöldséges felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kifli ¹ E: 180,07kcal Tel.zsír.: 3,56g CH: 22,12g Só: 1,49g Zsír: 12,32g Feh.: 7,96g Cuk: 0,00g Ca: 9,85mg	Húspástétom ⁷ , Zsemle ¹ , Uborka E: 190,39kcal Tel.zsír.: 2,79g CH: 24,15g Só: 1,57g Zsír: 6,10g Feh.: 10,10g Cuk: 0,00g Ca: 18,63mg	Sajtkrém ⁷ , Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , Zöldpaprika E: 180,22kcal Tel.zsír.: 3,70g CH: 20,53g Só: 0,71g Zsír: 6,55g Feh.: 8,12g Cuk: 0,00g Ca: 108,42mg	Puding poharas ⁷ , Négymagvas zsemle ¹ E: 197,96kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 41,13g Só: 1,30g Zsír: 1,53g Feh.: 4,70g Cuk: 0,00g Ca: 24,60mg	Hamburger /ny/ /U/ ^{1,3,6,7} , Körte E: 247,52kcal Tel.zsír.: 4,10g CH: 35,84g Só: 1,05g Zsír: 7,03g Feh.: 8,83g Cuk: 0,00g Ca: 199,27mg
Energia:	1 469,35kcal	1 290,54kcal	1 310,35kcal	1 380,62kcal	1 292,02kcal
Zsír:	71,29g	52,80g	61,36g	46,66g	52,78g
Telített zsírsav:	14,33g	14,84g	15,59g	15,79g	13,42g
Fehérje:	52,13g	59,09g	50,61g	45,47g	59,10g
Szénhidrát:	157,28g	143,81g	129,44g	188,97g	154,23g
Hozzáadott cukor:	30,00g	3,50g	0,00g	31,20g	0,00g
Só:	4,02g	4,25g	4,66g	2,58g	4,21g
Ca:	298,90mg	387,45mg	408,78mg	251,63mg	543,59mg

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!