

Gyerek felsős

Étlap

2025. december 8 - 2025. december 13

Étkezés	2025.12.08 Hétfő	2025.12.09 Kedd	2025.12.10 Szerda	2025.12.11 Csütörtök	2025.12.12 Péntek	2025.12.13 Szombat
Tízórai	Jégcsapretek, Citromos tea, Sajtkrém ⁷ , Félbarna kenyér ¹ E: 247,72kcal Tel.zsír.: 1,82g CH: 49,73g Só: 0,53g Zsír: 3,32g Feh.: 4,47g Cuk: 30,00g Ca: 122,32mg	Margarin, Teljes kiörlésű kifli ¹ , Csokis tej ⁷ E: 238,77kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 41,00g Só: 0,83g Zsír: 9,20g Feh.: 10,20g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg	Paradicsom, Gyümölcs tea, Párizsi, Teljes kiörlésű búzakenyér ¹ , Margarin E: 323,93kcal Tel.zsír.: 4,74g CH: 41,16g Só: 1,48g Zsír: 13,46g Feh.: 8,18g Cuk: 19,20g Ca: 7,47mg	Tejeskávé ^{1,7} , Margarin, Zsírszegény sajt szelet ⁷ , Teljes kiörlésű zsemle ¹ , Uborka E: 426,68kcal Tel.zsír.: 7,80g CH: 48,91g Só: 0,73g Zsír: 15,48g Feh.: 23,14g Cuk: 16,00g Ca: 491,43mg	Citromos tea, Tojáskrém ^{3,7,10} , Zsemle ¹ E: 383,71kcal Tel.zsír.: 7,35g CH: 52,43g Só: 0,55g Zsír: 17,09g Feh.: 5,99g Cuk: 30,00g Ca: 26,22mg	Babapiskóta ^{1,3} , ivó joghurt ⁷ E: 306,18kcal Tel.zsír.: 2,12g CH: 57,65g Só: 0,15g Zsír: 4,40g Feh.: 8,80g Cuk: 14,99g Ca: 162,88mg
Ebéd	Húsleves ^{1,3,9} , Főtt sertéshús, Erdei gyümölcsmártás ^{1,7} , Kuskusz (1/2) ¹ , Túrós ökörszem (TK) ^{1,3,7,12} E: 962,27kcal Tel.zsír.: 11,10g CH: 107,89g Só: 1,99g Zsír: 34,84g Feh.: 50,03g Cuk: 18,00g Ca: 75,59mg	Sütőtök püré leves ^{1,7} , Pirított tökmag, Corn flakes bundás csirkemell ^{1,3,6} , Burgonyapüré ⁷ , Vegyes vágott savanyúság E: 929,48kcal Tel.zsír.: 11,24g CH: 94,68g Só: 2,11g Zsír: 41,38g Feh.: 39,70g Cuk: 0,00g Ca: 159,63mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Ripp-ropp ^{1,3,6} , Szárazbabfőzelék ^{1,7} , Meggyes pite ^{1,3,6,7} E: 926,48kcal Tel.zsír.: 8,78g CH: 131,23g Só: 3,48g Zsír: 27,27g Feh.: 34,54g Cuk: 2,00g Ca: 121,01mg	Trópusi gyümölcsleves ^{1,7} , Toscanai farfarle ^{1,7,9} , Ecetes kisdinnye E: 769,63kcal Tel.zsír.: 6,01g CH: 105,63g Só: 2,97g Zsír: 22,84g Feh.: 33,18g Cuk: 16,00g Ca: 176,14mg	Frankfurti leves ^{1,7} , Almás-sárgarépaskocka* ^{1,3} , Mandarin E: 814,88kcal Tel.zsír.: 10,58g CH: 102,07g Só: 3,52g Zsír: 35,13g Feh.: 19,44g Cuk: 30,00g Ca: 146,46mg	Sóskaleves ^{1,7} , Búbos hús ^{1,7} , Tört burgonya, Cékla saláta E: 751,21kcal Tel.zsír.: 9,02g CH: 83,69g Só: 1,87g Zsír: 26,98g Feh.: 35,73g Cuk: 16,39g Ca: 299,67mg
Uzsonna	Margarin, Csirkemellsonka, Teljes kiörlésű zsemle ¹ , Uborka E: 189,95kcal Tel.zsír.: 2,00g CH: 23,04g Só: 1,40g Zsír: 6,43g Feh.: 10,82g Cuk: 0,00g Ca: 10,50mg	Hamé májpástétom ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Zöldhagyma E: 252,16kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 19,69g Só: 1,04g Zsír: 15,74g Feh.: 7,69g Cuk: 0,00g Ca: 34,33mg	Gyümölcslé 2 dl-es, percc sajtos ^{1,3,7} E: 197,71kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 39,90g Só: 0,22g Zsír: 2,25g Feh.: 4,20g Cuk: 0,00g Ca: 0,00mg	Kakaós kifli ^{1,3,7} , Narancs E: 157,44kcal Tel.zsír.: 1,15g CH: 29,00g Só: 0,21g Zsír: 2,45g Feh.: 3,40g Cuk: 0,00g Ca: 43,80mg	Lapkasajt ⁷ , Margarin, Teljes kiörlésű kifli ¹ , Zöldpaprika E: 180,78kcal Tel.zsír.: 4,94g CH: 23,10g Só: 0,93g Zsír: 10,81g Feh.: 10,04g Cuk: 0,00g Ca: 168,40mg	Túrista felvágott, Margarin, Teljes kiörlésű búzakenyér ¹ , Zöldpaprika E: 228,22kcal Tel.zsír.: 4,64g CH: 21,40g Só: 1,06g Zsír: 12,16g Feh.: 7,29g Cuk: 0,00g Ca: 8,40mg
Energia:	1 399,94kcal	1 420,42kcal	1 448,12kcal	1 353,75kcal	1 379,37kcal	1 285,60kcal
Zsír:	44,60g	66,32g	42,98g	40,77g	63,03g	43,54g
Telített zsírsav:	14,91g	20,54g	14,67g	14,96g	22,87g	15,78g
Fehérje:	65,32g	57,59g	46,92g	59,72g	35,47g	51,82g
Szénhidrát:	180,66g	155,36g	212,29g	183,54g	177,59g	162,74g
Hozzáadott cukor:	48,00g	0,00g	21,20g	32,00g	60,00g	31,38g
Só:	3,91g	3,98g	5,18g	3,91g	5,00g	3,08g
A változás jogát fenntartjuk!	208,41mg	433,95mg	128,48mg	711,37mg	341,08mg	470,95mg

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