

Gyerek felsős

Étlap

2025. december 15 - 2025. december 19

Étkezés	2025.12.15 Hétfő	2025.12.16 Kedd	2025.12.17 Szerda	2025.12.18 Csütörtök	2025.12.19 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea, Hamé halpástétom ⁴ , Félbarna kenyér ¹ , Uborka E: 327,56kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 39,97g Só: 1,11g Zsír: 14,91g Feh.: 7,37g Cuk: 19,20g Ca: 18,97mg	Párizsi, Zsírszegény sajtszelet ⁷ , Teljes kiörlésű zsemle ¹ , Zöldpaprika E: 315,64kcal Tel.zsír.: 6,52g CH: 23,96g Só: 1,42g Zsír: 14,81g Feh.: 21,74g Cuk: 0,00g Ca: 248,40mg	Teljes kiörlésű kifli ¹ , ivó joghurt ⁷ E: 173,16kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 37,05g Só: 0,62g Zsír: 4,45g Feh.: 8,40g Cuk: 0,00g Ca: 152,40mg	Margarin, Teljes kiörlésű búzakenyér ¹ , Kakaó poharas ⁷ E: 264,20kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 41,80g Só: 0,84g Zsír: 5,55g Feh.: 10,25g Cuk: 12,20g Ca: 240,00mg	Tej ⁷ , vajas pogácsa ^{1,7} E: 283,10kcal Tel.zsír.: 8,60g CH: 26,40g Só: 0,60g Zsír: 14,60g Feh.: 11,00g Cuk: 0,00g Ca: 240,00mg
Ebéd	Paradicsom leves ^{1,3} , Csikóstokány ^{1,7} , Galuska ^{1,3} E: 827,56kcal Tel.zsír.: 5,99g CH: 140,89g Só: 1,80g Zsír: 28,19g Feh.: 51,20g Cuk: 12,00g Ca: 42,56mg	Csontleves ^{1,3,9} , Sertéspörkölt, Zöldbab főzelék ^{1,7} , Túró rudi ⁷ E: 764,94kcal Tel.zsír.: 10,85g CH: 65,17g Só: 2,36g Zsír: 41,70g Feh.: 33,41g Cuk: 11,58g Ca: 155,40mg	Almaleves ^{1,7} , Sült csirkecomb ⁹ , Burgonyapüré ⁷ , káposztasaláta répás, pizzás csiga ^{1,7,12} E: 946,95kcal Tel.zsír.: 14,54g CH: 107,85g Só: 2,76g Zsír: 26,79g Feh.: 33,23g Cuk: 19,00g Ca: 166,44mg	Gyöngybableves (hm) ^{1,7,9} , Bolognai mártás halas ^{4,7} , Spagetti tészta ^{1,3} , Narancs E: 859,70kcal Tel.zsír.: 7,91g CH: 108,29g Só: 1,74g Zsír: 26,37g Feh.: 41,32g Cuk: 0,00g Ca: 275,38mg	Korhelyleves ^{1,6,7,9} , Csokoládé töltelékes gombóc ^{1,3,7} , Mandarin E: 824,70kcal Tel.zsír.: 9,19g CH: 126,55g Só: 3,74g Zsír: 23,63g Feh.: 22,51g Cuk: 5,00g Ca: 109,54mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű kifli ¹ , krémtúró vaníliás ⁷ E: 216,61kcal Tel.zsír.: 4,76g CH: 38,01g Só: 0,55g Zsír: 8,05g Feh.: 10,32g Cuk: 0,00g Ca: 36,32mg	Teavaj ⁷ , Briós ^{1,3,7} , Alma E: 296,61kcal Tel.zsír.: 11,50g CH: 28,60g Só: 0,24g Zsír: 19,00g Feh.: 3,23g Cuk: 0,00g Ca: 24,49mg	Lapkasajt ⁷ , Margarin, Császárzsemle (T,U) [*] ^{1,7} , Kápia paprika E: 239,43kcal Tel.zsír.: 5,65g CH: 24,70g Só: 0,97g Zsír: 11,15g Feh.: 10,25g Cuk: 0,00g Ca: 188,10mg	Zala felvágott, Paradicsom, Margarin, Zsemle ¹ E: 225,24kcal Tel.zsír.: 3,57g CH: 24,22g Só: 1,35g Zsír: 10,40g Feh.: 9,15g Cuk: 0,00g Ca: 17,55mg	Mikulás kedvenc süteménye ^{1,3,7} , Banán E: 278,48kcal Tel.zsír.: 1,94g CH: 53,73g Só: 0,18g Zsír: 4,54g Feh.: 4,46g Cuk: 12,00g Ca: 12,17mg
Energia:	1 371,73kcal	1 377,19kcal	1 359,53kcal	1 349,14kcal	1 386,28kcal
Zsír:	51,15g	75,51g	42,39g	42,32g	42,76g
Telített zsírsav:	12,72g	28,87g	22,49g	13,42g	19,73g
Fehérje:	68,89g	58,38g	51,88g	60,72g	37,97g
Szénhidrát:	218,88g	117,73g	169,60g	174,31g	206,68g
Hozzáadott cukor:	31,20g	11,58g	19,00g	12,20g	17,00g
Só:	3,45g	4,01g	4,35g	3,93g	4,52g
Ca:	97,84mg	428,29mg	506,94mg	532,93mg	361,71mg

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

A változás jogát fenntartjuk!