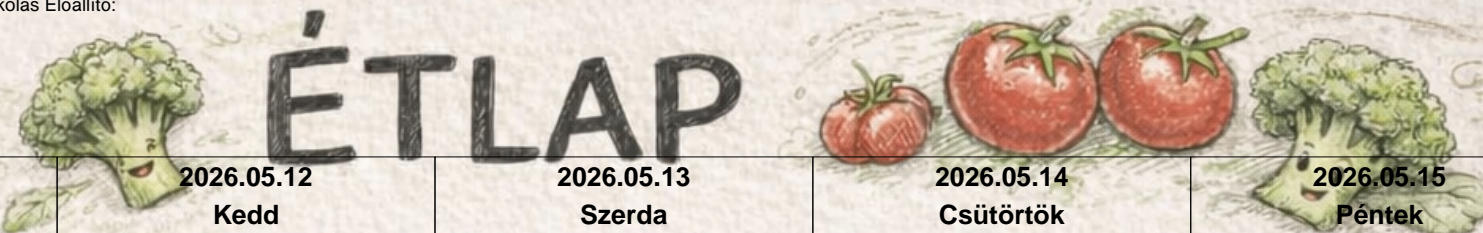


Gyerek felsős

2026. május 11 - 2026. május 15



Étkezés	2026.05.11 Hétfő	2026.05.12 Kedd	2026.05.13 Szerda	2026.05.14 Csütörtök	2026.05.15 Péntek
Tízórai	Sajtos kifli^{1,3} E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Epres tej⁷ E: 124kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Gyümölcs tea E: 90kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zala felvágott E: 79kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Zsemle¹ E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Jégcsapretek E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Citromos tea E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 30g, Cuk: 30g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Gyümölcsös túró⁷ E: 66kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 4g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 24mg Teljes kiörlésű kifli¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Kakaós kalács^{1,3,7} E: 179kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 4g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Madártej poharas^{**7} E: 130kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	Gyümölcs tea E: 90kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Párizsi E: 98kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Teljes kiörlésű búzakenyér¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Paradicsom E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Ebéd	Tarhonyaleves^{1,3} E: 143kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 22g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Finomfőzelék^{1,7} E: 299kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 9g, CH: 37g, Cuk: 11g, Só: 0,4g, Ca: 60mg Ripp-ropp^{1,3,6} E: 193kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 7g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Mandarin E: 68kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 15g, Cuk: 15g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Szilvaleves^{1,7} E: 211kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 37g, Cuk: 27g, Só: 0,0g, Ca: 26mg Gyros csirkemell¹² E: 190kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 1,4g, Ca: 0mg Tepsis burgonya E: 263kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 43g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Tzaziki uborkás öntet⁷ E: 28kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,4g, Ca: 48mg pita¹ E: 99kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Kukoricapüré leves^{1,7} E: 211kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 30g, Cuk: 4g, Só: 0,5g, Ca: 28mg Halrudacsok (tepsiben)^{1,4} E: 156kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 23g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 189kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 54g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Vegyes vágott savanyúság E: 22kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Narancs E: 41kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Karalábé leves^{1,7} E: 127kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 9g, Cuk: 5g, Só: 1,0g, Ca: 52mg Stefánia vagdalt^{1,3} E: 313kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Burgonyapüré⁷ E: 236kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 48mg Ecetes kisdinnye E: 26kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,7g, Ca: 0mg muffin gyümölcsös^{1,3,7} E: 115kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Gyöngybableves (hm)^{1,7,9} E: 312kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 5g, Feh.: 13g, CH: 37g, Cuk: 2g, Só: 0,8g, Ca: 34mg Sajtos metélt^{1,3,7} E: 525kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 11g, Feh.: 22g, CH: 54g, Cuk: 2g, Só: 0,8g, Ca: 316mg Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
Uzsonna	Sajtkrém⁷ E: 37kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,1g, Ca: 100mg Teljes kiörlésű zsemle¹ E: 158kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Zöldpaprika E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Lapkasajt⁷ E: 61kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 160mg Teljes kiörlésű búzakenyér¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	meggyes margaréta^{1,3,7} E: 203kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Tej poharas⁷ E: 131kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 240mg	Csirkemellsonka E: 32kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg Teljes kiörlésű császárszemle¹ E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Kápia paprika E: 15kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Tökmagvas pogácsa^{1,3} E: 273kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg Túró rudi⁷ E: 36kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 6mg

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

