

## Gyerek felsős

2026. május 18 - 2026. május 22



Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Margarin</b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>Kifli<sup>1,7</sup></b> E: 145kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>Kakaó poharas<sup>7</sup></b> E: 129kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 23g, Cuk: 12g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	<b>Gyümölcs tea</b> E: 90kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Sajtos tojáskrém<sup>3,7,10</sup></b> E: 203kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 9g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 36mg <b>Teljes kiőrlésű búzakenyér<sup>1</sup></b> E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Lilahagyma</b> E: 20kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 4g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Limonádé</b> E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Trappista sajtszelet<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 240mg <b>Teljes kiőrlésű császárszemle<sup>1</sup></b> E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Zöldpaprika</b> E: 14kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Teljes kiőrlésű kifli<sup>1</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Vaníliás tej dobozos<sup>7</sup></b> E: 124kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	<b>Citromos tea</b> E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 30g, Cuk: 30g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Pritaminos csirkemell sonka</b> E: 58kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg <b>Zsemle<sup>1</sup></b> E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Uborka</b> E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
<b>Ebéd</b>	<b>Brokkoli leves<sup>1,7</sup></b> E: 137kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 13g, Cuk: 3g, Só: 0,2g, Ca: 36mg <b>Bolognai mártás<sup>7</sup></b> E: 331kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 2g, Feh.: 18g, CH: 8g, Cuk: 4g, Só: 0,7g, Ca: 18mg <b>Makaróni tészta<sup>1,3</sup></b> E: 342kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 59g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>Eper</b> E: 50kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Káposzta leves<sup>1,7</sup></b> E: 179kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 18g, Cuk: 8g, Só: 0,7g, Ca: 50mg <b>Eszterházy pulykaragu<sup>1,7,10</sup></b> E: 220kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 14g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,9g, Ca: 24mg <b>Főtt burgonya</b> E: 189kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	<b>Tavaszi zöldségleves<sup>*9</sup></b> E: 52kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 6g, Cuk: 3g, Só: 0,8g, Ca: 0mg <b>Sült fűszeres sertéskaraj<sup>1</sup></b> E: 319kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 2,1g, Ca: 0mg <b>Zöldbab főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 259kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 34g, Cuk: 11g, Só: 0,8g, Ca: 26mg <b>Puding poharas<sup>7</sup></b> E: 96kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	<b>Cseresznye leves<sup>1,7</sup></b> E: 171kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 3g, CH: 29g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 41mg <b>Rántott csirkemell tökmagos bundában<sup>1,3</sup></b> E: 316kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 24g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 1,0g, Ca: 0mg <b>Rizi-bizi</b> E: 239kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 53g, Cuk: 1g, Só: 0,7g, Ca: 0mg <b>Uborka saláta</b> E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Babgulyás<sup>1,3,9</sup></b> E: 317kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 32g, Cuk: 2g, Só: 1,1g, Ca: 0mg <b>Boci szelet<sup>1,3,7</sup></b> E: 258kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 36g, Cuk: 25g, Só: 0,4g, Ca: 18mg
<b>Uzsonna</b>	<b>Kockasajt<sup>7</sup></b> E: 54kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,5g, Ca: 90mg <b>Teljes kiőrlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 158kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Uborka</b> E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Banán</b> E: 105kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 24g, Cuk: 24g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>mákos rétes<sup>1,3,7</sup></b> E: 241kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	<b>Alma</b> E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Sajtos pogácsa<sup>1,3,7</sup></b> E: 213kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	<b>Magyaros vajkrém<sup>7</sup></b> E: 65kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>Sajtos császárszömlé<sup>1,7</sup></b> E: 167kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg <b>Körte</b> E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Nektarin</b> E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>teljes örlésű csavart sajtos rúd<sup>1,3,7</sup></b> E: 371kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 11g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 3,4g, Ca: 0mg

### Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráklélék 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. Csillagfürt