

Gyerek felsős

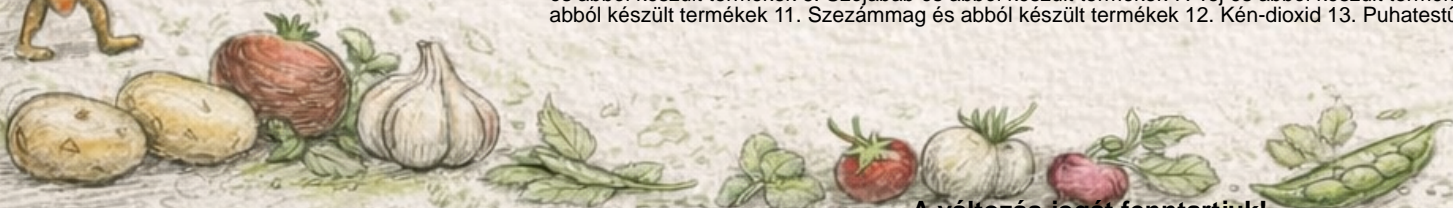
2026. május 25 - 2026. május 29



Étkezés	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 90kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Főtt Tojás³ E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Teljes kiörlésű kifli¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 39g, 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	Citromos tea E: 123kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 30g, Cuk: 30g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Párizsi E: 98kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Margarin E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Kukoricapelyhes kenyér¹ E: 129kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 27g, 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	Limonádé E: 83kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Sajtos brokkoli krém⁷ E: 87kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 2g, Só: 2,1g, Ca: 100mg Teljes kiörlésű búzakenyér¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Karamellás tej⁷ E: 181kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 27g, Só: 0,0g, Ca: 240mg Kalács^{1,3,7} E: 193kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 5g, Só: 0,2g, Ca: 0mg
Ebéd	Tejes zöldborsóleves^{1,3,7} E: 183kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 24g, Cuk: 8g, Só: 0,3g, Ca: 19mg Sárgabarackízes gombóc^{1,3,7} E: 639kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 4g, Feh.: 13g, CH: 111g, Cuk: 20g, Só: 2,5g, Ca: 0mg Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Kertészleves^{1,9} E: 140kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 14g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0mg Húsgombóc³ E: 241kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 20g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Tört burgonya E: 126kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Paradicsommártás¹ E: 196kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 32g, Cuk: 10g, Só: 0,6g, Ca: 0mg	Kókuszleves barackkal^{1,7} E: 384kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 11g, Feh.: 8g, CH: 41g, Cuk: 31g, Só: 0,1g, Ca: 240mg Zöldséges tokány E: 225kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 7g, Cuk: 3g, Só: 1,1g, Ca: 0mg Főtt tészta^{1,3} E: 324kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 64g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg	Köménymaglevés rántott¹ E: 101kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Pir.kenyérkocka¹ E: 27kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 6g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg Sült fűszeres csirkemell¹ E: 285kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 2g, Feh.: 19g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg Lencsefőzelék^{1,7,10} E: 327kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 16g, CH: 43g, Cuk: 4g, Só: 0,8g, Ca: 24mg
Uzsonna	Hamburger /U/^{1,3,6,7} E: 297kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 9g, CH: 41g, Cuk: 3g, Só: 1,6g, Ca: 0mg	Teljes kiörlésű kifli¹ E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 39g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg vaníliás krémtúró⁷ E: 146kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 36mg	Hamé májpástétom⁷ E: 172kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 6g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Zsemle¹ E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Uborka E: 8kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Petrezselymes húskrém^{7,10} E: 116kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 3g, Feh.: 8g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 10mg Teljes kiörlésű császárzsemle¹ E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, 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

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



Miltényi Klára
Dietetikus, élelmészvezető