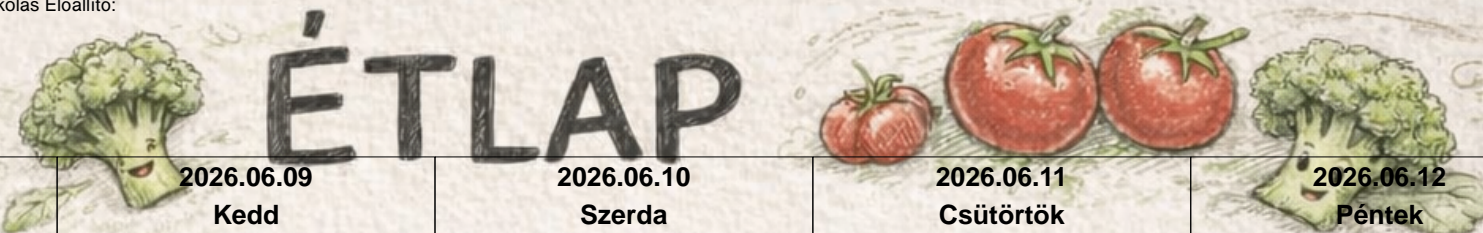


Gyerek felsős

2026. június 8 - 2026. június 12



Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea E: 92kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 22g, Cuk: 22g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tavaszi felvágott E: 78kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, 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	Kakaó⁷ E: 154kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 19g, Só: 0,0g, Ca: 240mg Sajtos pogácsa^{1,3,7} E: 213kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 31g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg	Limonádé E: 85kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Hamé májpástétom⁷ E: 172kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 6g, Feh.: 5g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,7g, Ca: 0mg Teljes kiörlésű búzakenyér¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, 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	Citromos tea E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 30g, Cuk: 30g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Tojáskrém lilahagymás^{3,7} E: 131kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,9g, Ca: 0mg Sajtos kifli^{1,3} E: 161kcal, Zsír: 2g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 29g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Kakaó⁷ E: 154kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 19g, Só: 0,0g, Ca: 240mg Teavaj⁷ E: 142kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 10g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Zsemle¹ E: 152kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 31g, 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	Fejtett bableves^{1,7,9} E: 288kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 10g, CH: 25g, Cuk: 5g, Só: 0,1g, Ca: 30mg Hentes tokány E: 238kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 21g, CH: 3g, Cuk: 1g, Só: 0,6g, Ca: 0mg Párolt rizs E: 189kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 54g, 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	Szilvaleves^{1,7} E: 213kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 4g, Feh.: 2g, CH: 37g, Cuk: 27g, Só: 0,0g, Ca: 26mg Teljes kiörlésű búzakenyér¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Rakott kelkáposzta⁷ E: 457kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 5g, Feh.: 31g, CH: 39g, Cuk: 2g, Só: 1,4g, Ca: 45mg	Hamis gulyásleves^{1,3,9} E: 277kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 26g, Cuk: 2g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Túrós metélt^{3,7} E: 439kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 21g, CH: 60g, Cuk: 4g, Só: 0,1g, Ca: 66mg Meggy E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	Lebbencsleves^{1,3} E: 217kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 1g, Só: 0,4g, Ca: 0mg Teljes kiörlésű búzakenyér¹ E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg Toros káposzta E: 288kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 1g, Feh.: 23g, CH: 14g, Cuk: 11g, Só: 6,3g, Ca: 0mg	Töklevés^{1,7} E: 170kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 23g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 35mg Brassói aprópecsenye E: 491kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 4g, Feh.: 26g, CH: 56g, Cuk: 3g, Só: 1,3g, Ca: 0mg Uborka saláta E: 16kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 3g, Cuk: 2g, 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 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	Zöldfűszeres vajkrém⁷ E: 74kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg Teljes kiörlésű zsemle¹ E: 158kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, 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	Alma E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg Croissant csomagolt^{1,3,6,7} E: 235kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 5g, Feh.: 4g, CH: 21g, Cuk: 7g, Só: 0,4g, Ca: 0mg	Körte E: 63kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 14g, Cuk: 14g, Só: 0,0g, Ca: 0mg vaníliapudingos csiga^{1,3,7} E: 228kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 7g, Feh.: 3g, CH: 61g, 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 teljes kiörlésű kakaós csiga^{1,3,7} E: 393kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 8g, Feh.: 13g, CH: 47g, Cuk: 0g, Só: 3,0g, Ca: 0mg

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. Csillagfürt



Miltényi Klára
Dietetikus, élelmészvezető