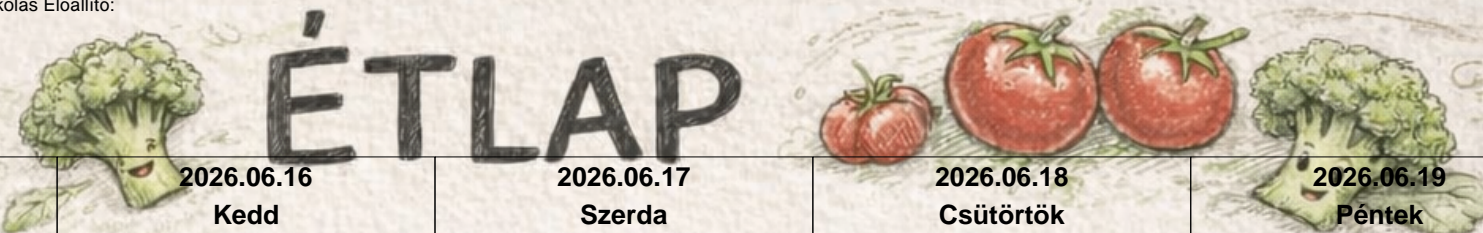


## Gyerek felsős

2026. június 15 - 2026. június 19



Étkezés	2026.06.15 Hétfő	2026.06.16 Kedd	2026.06.17 Szerda	2026.06.18 Csütörtök	2026.06.19 Péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Limonádé</b> E: 85kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 20g, Cuk: 20g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Csemege szalámi</b> E: 111kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 4g, Feh.: 4g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg <b>Teljes kiörlésű 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>Tej<sup>7</sup></b> E: 111kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 9g, Cuk: 9g, Só: 0,0g, Ca: 240mg <b>gabonapehely<sup>1</sup></b> E: 119kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg	<b>Karamellás tej<sup>7</sup></b> E: 182kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 4g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 27g, Só: 0,0g, Ca: 240mg <b>Margarin</b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>Teljes kiörlésű császárszemle<sup>1</sup></b> E: 165kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Paradicsom</b> E: 11kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 2g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Citromos tea</b> E: 125kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 30g, Cuk: 30g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Zala felvágott</b> E: 79kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg <b>Delma margarin</b> E: 69kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Teljes kiörlésű zsemle<sup>1</sup></b> E: 158kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 29g, 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>Vajkrém<sup>7</sup></b> E: 74kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 3g, Feh.: 2g, CH: 1g, Cuk: 1g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>Főtt Tojás<sup>3</sup></b> E: 50kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 0mg <b>Teljes kiörlésű búzakenyér<sup>1</sup></b> E: 135kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 24g, 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>Csokis tej<sup>7</sup></b> E: 132kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg
<b>Ebéd</b>	<b>Paradicsom leves pirított napraforgóval<sup>1</sup></b> E: 289kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 27g, Cuk: 14g, Só: 0,4g, Ca: 0mg <b>Rántott halrudacskák<sup>1,4</sup></b> E: 230kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 33g, Cuk: 0g, Só: 2,4g, Ca: 0mg <b>Petr. párolt rizs</b> E: 219kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 7g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 0,4g, Ca: 0mg <b>Kovászos uborka</b> E: 7kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	<b>Őszibarack leves<sup>1,7</sup></b> E: 156kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 2g, Feh.: 2g, CH: 25g, Cuk: 19g, Só: 0,0g, Ca: 15mg <b>Galuska<sup>1,3</sup></b> E: 396kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 30g, CH: 108g, Cuk: 0g, Só: 0,3g, Ca: 0mg <b>Csirkecomb pörkölt</b> E: 290kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 6g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 1g, Só: 1,3g, Ca: 0mg <b>Sárgarépás káposzta saláta</b> E: 18kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 4g, Cuk: 3g, Só: 1,2g, Ca: 0mg	<b>Pirított tésztalevés<sup>1,3,9</sup></b> E: 141kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 19g, Cuk: 2g, Só: 0,6g, Ca: 0mg <b>Stefánia vagdalt<sup>1,3</sup></b> E: 313kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 7g, Cuk: 1g, Só: 0,9g, Ca: 0mg <b>Zöldborsó főzelék<sup>1,7</sup></b> E: 262kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 35g, Cuk: 15g, Só: 0,0g, Ca: 58mg	<b>Májgombóc leves<sup>1</sup></b> E: 123kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 12g, CH: 8g, Cuk: 3g, Só: 0,5g, Ca: 0mg <b>Sajttal sült csirkemell<sup>7,9</sup></b> E: 219kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 30g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 160mg <b>Burgonyapüré<sup>7</sup></b> E: 236kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 39g, Cuk: 2g, Só: 0,1g, Ca: 48mg <b>Narancsos-céklasaláta</b> E: 63kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 13g, Cuk: 16g, Só: 0,0g, Ca: 0mg	<b>Lencsegulyás (sertés)<sup>1,9</sup></b> E: 402kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 22g, CH: 31g, Cuk: 5g, Só: 1,2g, Ca: 0mg <b>Kókuszos-kakaós kocka<sup>1,3,7</sup></b> E: 262kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 3g, Feh.: 4g, CH: 38g, Cuk: 26g, Só: 0,5g, Ca: 19mg <b>Meggy</b> E: 52kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 11g, Cuk: 11g, Só: 0,0g, Ca: 0mg
<b>Uzsonna</b>	<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>Puding poharas<sup>7</sup></b> E: 96kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 1g, Feh.: 1g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,8g, Ca: 0mg	<b>Margarin</b> E: 35kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,2g, Ca: 0mg <b>Trappista sajszelet<sup>7</sup></b> E: 121kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 6g, Feh.: 10g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,6g, Ca: 240mg <b>Teljes kiörlésű kifli<sup>1</sup></b> E: 200kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 39g, 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>Sós percc<sup>1,3,7</sup></b> E: 161kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 4g, CH: 27g, Cuk: 4g, 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>Alma</b> E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 7g, Só: 0,0g, Ca: 0mg <b>Túrós rétes<sup>1,3,7</sup></b> E: 177kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 4g, Feh.: 5g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, 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>Danone activia rostokkal<sup>1,3,7</sup></b> E: 115kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 0,1g, Ca: 130mg

### 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

A változás jogát fenntartjuk!