

Óvodás Étlap

Étlap

2022. június 20 - 2022. június 24

Étkezés	2022.06.20 Hétfő	2022.06.21 Kedd	2022.06.22 Szerda	2022.06.23 Csütörtök	2022.06.24 Péntek
Tízórai	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Teljes kiörlésű kenyér^{1,6}, Zöldfűszeres vajkrém⁷</p> <p>E: 266,68kcal Tel.zsír: 5,40g CH: 33,10g Só: 0,81g</p> <p>Zsír: 9,30g Feh.: 11,95g Cuk: 9,50g Ca: 320,00mg</p>	<p>Tea - zöld¹², Böngyöle^{1,6,7,12}, sajtkrém, magyaros⁷</p> <p>E: 303,42kcal Tel.zsír: 6,54g CH: 38,01g Só: 1,53g</p> <p>Zsír: 12,84g Feh.: 8,17g Cuk: 10,17g Ca: 0,04mg</p>	<p>Vaníliás tej⁷, Rozsos babajka^{1,7}, Margarin, paradicsom</p> <p>E: 297,10kcal Tel.zsír: 4,18g CH: 43,61g Só: 0,89g</p> <p>Zsír: 7,66g Feh.: 12,42g Cuk: 11,72g Ca: 293,60mg</p>	<p>Gyümölcs tea¹², Teljes kiörlésű kenyér^{1,6}, Margarin, Főtt tojás³</p> <p>E: 245,66kcal Tel.zsír: 0,92g CH: 30,88g Só: 0,89g</p> <p>Zsír: 8,50g Feh.: 10,15g Cuk: 7,07g Ca: 16,04mg</p>	<p>Kakaó⁷, szezámgyöngy kifli^{1,6,7,11}</p> <p>E: 315,31kcal Tel.zsír: 4,16g CH: 45,55g Só: 0,51g</p> <p>Zsír: 9,09g Feh.: 11,70g Cuk: 21,36g Ca: 288,07mg</p>
Ebéd	<p>Meggyleves^{7,12}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, vegyes vágott savanyúság</p> <p>E: 585,44kcal Tel.zsír: 4,26g CH: 84,33g Só: 3,01g</p> <p>Zsír: 17,39g Feh.: 22,81g Cuk: 35,81g Ca: 165,65mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7}, Sült pulykacomb, Lencsefőzelék^{1,10,12}</p> <p>E: 438,07kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 44,24g Só: 2,84g</p> <p>Zsír: 13,31g Feh.: 33,33g Cuk: 3,55g Ca: 82,70mg</p>	<p>Rántott leves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Paradicsommártás¹, Húsgombóc³, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 501,11kcal Tel.zsír: 2,57g CH: 57,98g Só: 2,51g</p> <p>Zsír: 22,27g Feh.: 15,30g Cuk: 16,67g Ca: 30,19mg</p>	<p>Alföldi marhagulyás leves^{1,3,12}, Túrós tészta^{1,7}, Alma</p> <p>E: 457,71kcal Tel.zsír: 4,90g CH: 56,55g Só: 1,33g</p> <p>Zsír: 14,94g Feh.: 22,24g Cuk: 10,29g Ca: 95,89mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 478,32kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 69,57g Só: 1,80g</p> <p>Zsír: 10,87g Feh.: 27,58g Cuk: 7,01g Ca: 42,32mg</p>
Uzsonna	<p>Kukoricás babajka^{1,6,7}, Margarin, TV paprika</p> <p>E: 120,77kcal Tel.zsír: 1,01g CH: 19,35g Só: 0,54g</p> <p>Zsír: 3,11g Feh.: 3,41g Cuk: 0,42g Ca: 6,00mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér^{1,6}, Körözött⁷, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 194,52kcal Tel.zsír: 2,09g CH: 27,31g Só: 1,02g</p> <p>Zsír: 5,25g Feh.: 8,70g Cuk: 1,40g Ca: 31,86mg</p>	<p>Teljes kiörlésű kenyér^{1,6}, Szezámgyöngy sajtkrém^{7,11}</p> <p>E: 179,60kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 25,09g Só: 1,15g</p> <p>Zsír: 5,85g Feh.: 6,05g Cuk: 1,55g Ca: 6,70mg</p>	<p>Sajtos pereg^{1,7}</p> <p>E: 217,03kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 31,46g Só: 1,37g</p> <p>Zsír: 6,76g Feh.: 7,22g Cuk: g Ca: mg</p>	<p>Gyümölcs joghurt⁷, Korpvit keksz 75% teljes kiörlésű^{1,12}</p> <p>E: 187,86kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 28,35g Só: 0,47g</p> <p>Zsír: 4,05g Feh.: 8,10g Cuk: 8,10g Ca: 180,00mg</p>
Energia:	972,88kcal	936,01kcal	977,80kcal	920,40kcal	981,49kcal
Zsír:	29,80g	31,41g	35,78g	30,20g	24,01g
Telített zsírsav:	10,67g	10,68g	9,38g	7,96g	7,57g
Fehérje:	38,17g	50,20g	33,78g	39,60g	47,37g
Szénhidrát:	136,78g	109,55g	126,69g	118,89g	143,48g
Hozzáadott cukor:	45,73g	15,13g	29,94g	17,37g	36,47g
Só:	4,36g	5,39g	4,55g	3,59g	2,78g
Ca:	491,65mg	114,61mg	330,49mg	111,93mg	510,39mg

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. Szezámgyöngy és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. június 20 - 2022. június 24

Étkezés	2022.06.20 Hétfő	2022.06.21 Kedd	2022.06.22 Szerda	2022.06.23 Csütörtök	2022.06.24 Péntek
Ebéd	Meggyleves^{7,12}, Tarhonyáshús^{1,9,12} E: 614,01kcal Zsír: 20,77g Tel.zsír: 4,98g Feh.: 27,95g CH: 75,77g Cuk: 22,73g Só: 2,37g Ca: 186,77mg	Kertészleves^{1,7}, Sült pulykacomb, Lencsefőzelék^{1,10,12} E: 549,99kcal Zsír: 17,48g Tel.zsír: 2,68g Feh.: 41,96g CH: 53,71g Cuk: 4,52g Só: 3,68g Ca: 104,25mg	Rántott leves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Paradicsommártás¹, Húsgombóc³, Főtt burgonya fél adag E: 614,52kcal Zsír: 28,84g Tel.zsír: 3,32g Feh.: 18,57g CH: 68,04g Cuk: 18,45g Só: 3,26g Ca: 36,01mg	Alföldi marhagulyás leves^{1,3,12}, Túrós tészta^{1,7} E: 506,63kcal Zsír: 18,18g Tel.zsír: 5,85g Feh.: 25,69g CH: 58,09g Cuk: 6,09g Só: 1,66g Ca: 104,05mg	Reszelt tészta leves^{1,3}, Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt bulgur^{1,9} E: 572,95kcal Zsír: 13,82g Tel.zsír: 2,07g Feh.: 31,82g CH: 82,55g Cuk: 9,45g Só: 2,44g Ca: 51,43mg
Energia:	614,01kcal	549,99kcal	614,52kcal	506,63kcal	572,95kcal
Zsír:	20,77g	17,48g	28,84g	18,18g	13,82g
Telített zsírsav:	4,98g	2,68g	3,32g	5,85g	2,07g
Fehérje:	27,95g	41,96g	18,57g	25,69g	31,82g
Szénhidrát:	75,77g	53,71g	68,04g	58,09g	82,55g
Hozzáadott cukor:	22,73g	4,52g	18,45g	6,09g	9,45g
Só:	2,37g	3,68g	3,26g	1,66g	2,44g
Ca:	186,77mg	104,25mg	36,01mg	104,05mg	51,43mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. június 20 - 2022. június 24

Étkezés	2022.06.20 Hétfő	2022.06.21 Kedd	2022.06.22 Szerda	2022.06.23 Csütörtök	2022.06.24 Péntek
Ebéd	Meggyleves^{7,12}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, vegyes vágott savanyúság E: 842,57kcal Zsír: 24,26g Tel.zsír: 5,80g Feh.: 33,25g CH: 121,91g Cuk: 49,86g Só: 4,17g Ca: 206,11mg	Kertészleves^{1,7}, Sült pulykacomb, Lencsefőzelék^{1,10,12} E: 640,90kcal Zsír: 21,23g Tel.zsír: 3,17g Feh.: 47,47g CH: 61,93g Cuk: 5,50g Só: 4,59g Ca: 121,43mg	Rántott leves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Paradicsommártás¹, Húsgombóc³, Főtt burgonya fél adag E: 741,20kcal Zsír: 35,95g Tel.zsír: 4,35g Feh.: 22,19g CH: 79,81g Cuk: 20,69g Só: 4,24g Ca: 40,49mg	Alföldi marhagulyás leves^{1,3,12}, Túrós tészta^{1,7} E: 627,04kcal Zsír: 22,65g Tel.zsír: 7,17g Feh.: 31,03g CH: 72,30g Cuk: 7,16g Só: 2,28g Ca: 124,21mg	Reszelt tészta leves^{1,3}, Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt bulgur^{1,9} E: 676,41kcal Zsír: 16,81g Tel.zsír: 2,49g Feh.: 38,62g CH: 95,32g Cuk: 10,79g Só: 3,19g Ca: 59,44mg
Energia:	842,57kcal	640,90kcal	741,20kcal	627,04kcal	676,41kcal
Zsír:	24,26g	21,23g	35,95g	22,65g	16,81g
Telített zsírsav:	5,80g	3,17g	4,35g	7,17g	2,49g
Fehérje:	33,25g	47,47g	22,19g	31,03g	38,62g
Szénhidrát:	121,91g	61,93g	79,81g	72,30g	95,32g
Hozzáadott cukor:	49,86g	5,50g	20,69g	7,16g	10,79g
Só:	4,17g	4,59g	4,24g	2,28g	3,19g
Ca:	206,11mg	121,43mg	40,49mg	124,21mg	59,44mg

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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Felnőtt Étlap

Étlap

2022. június 20 - 2022. június 24

2022.06.20 Hétfő	2022.06.21 Kedd	2022.06.22 Szerda	2022.06.23 Csütörtök	2022.06.24 Péntek
<p>Meggyleves^{7,12}, Tarhonyáshús^{1,9,12}, vegyes vágott savanyúság</p> <p>E: 896,56kcal Tel.zsír.: 5,90g CH: 132,50g Só: 5,11g</p> <p>Zsír: 25,25g Feh.: 34,77g Cuk: 61,04g Ca: 222,34mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7}, Sült pulykacomb, Lencsefőzelék^{1,10,12}</p> <p>E: 746,24kcal Tel.zsír.: 4,20g CH: 65,38g Só: 5,41g</p> <p>Zsír: 26,23g Feh.: 58,67g Cuk: 6,83g Ca: 138,35mg</p>	<p>Rántott leves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Paradicsommártás¹, Húsgombóc³, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 836,25kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 87,21g Só: 5,09g</p> <p>Zsír: 41,69g Feh.: 25,05g Cuk: 23,44g Ca: 44,47mg</p>	<p>Alföldi marhagulyás leves^{1,3,12}, Túrós tészta^{1,7}</p> <p>E: 713,54kcal Tel.zsír.: 7,95g CH: 82,65g Só: 2,70g</p> <p>Zsír: 25,93g Feh.: 34,58g Cuk: 8,06g Ca: 137,61mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 751,66kcal Tel.zsír.: 2,91g CH: 101,74g Só: 4,00g</p> <p>Zsír: 19,74g Feh.: 44,29g Cuk: 12,28g Ca: 62,44mg</p>
<p>Energia: 896,56kcal Zsír: 25,25g Telített zsírsav: 5,90g Fehérje: 34,77g Szénhidrát: 132,50g Hozzáadott cukor: 61,04g Só: 5,11g Ca: 222,34mg</p>	<p>Energia: 746,24kcal Zsír: 26,23g Telített zsírsav: 4,20g Fehérje: 58,67g Szénhidrát: 65,38g Hozzáadott cukor: 6,83g Só: 5,41g Ca: 138,35mg</p>	<p>Energia: 836,25kcal Zsír: 41,69g Telített zsírsav: 4,69g Fehérje: 25,05g Szénhidrát: 87,21g Hozzáadott cukor: 23,44g Só: 5,09g Ca: 44,47mg</p>	<p>Energia: 713,54kcal Zsír: 25,93g Telített zsírsav: 7,95g Fehérje: 34,58g Szénhidrát: 82,65g Hozzáadott cukor: 8,06g Só: 2,70g Ca: 137,61mg</p>	<p>Energia: 751,66kcal Zsír: 19,74g Telített zsírsav: 2,91g Fehérje: 44,29g Szénhidrát: 101,74g Hozzáadott cukor: 12,28g Só: 4,00g Ca: 62,44mg</p>

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

A változás jogát fenntartjuk!