

Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek
Tízórai	Tea ¹² , Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Zala felvágott ⁶ , Kápia paprika E: 217,51kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 32,37g Só: 1,21g Zsír: 5,76g Feh.: 8,27g Cuk: 7,15g Ca: 7,13mg	Forró csoki ⁷ , Kifli, tejes ^{1,6,7} E: 285,35kcal Tel.zsír: 4,91g CH: 40,16g Só: 0,61g Zsír: 30,63g Feh.: 11,90g Cuk: 13,31g Ca: 329,45mg	Tea - zöld ¹² , Szeletelt sajt, Korpás baguette ^{-1,6} , Margarin E: 302,29kcal Tel.zsír: 6,14g CH: 37,50g Só: 1,18g Zsír: 11,39g Feh.: 12,14g Cuk: 8,44g Ca: 0,04mg	Gyümölcs tea ¹² , Magvas zsemle ^{1,6} , Margarin E: 224,32kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 40,32g Só: 0,92g Zsír: 4,10g Feh.: 6,04g Cuk: 7,08g Ca: 55,07mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka ^{1,6,7} , sajtkrém, zöldfűszeres ⁷ , Kígyóborka E: 254,12kcal Tel.zsír: 6,53g CH: 29,03g Só: 0,93g Zsír: 10,19g Feh.: 10,97g Cuk: 11,63g Ca: 324,50mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtésztaival ^{1,3} , Tavaszi rizses hús ⁹ , Csemege uborka E: 474,31kcal Tel.zsír: 1,11g CH: 62,10g Só: 2,58g Zsír: 14,58g Feh.: 19,16g Cuk: 18,29g Ca: 65,11mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,3} , Panírozott csirkemell ¹ , Hagymás tört burgonya, Müzliszelet ¹ , Alma E: 458,54kcal Tel.zsír: 3,84g CH: 69,84g Só: 1,98g Zsír: 13,56g Feh.: 13,17g Cuk: 21,54g Ca: 51,64mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Bolognai spagetti ^{1,3} E: 590,56kcal Tel.zsír: 3,08g CH: 54,41g Só: 2,15g Zsír: 28,37g Feh.: 24,91g Cuk: 7,20g Ca: 54,19mg	Zöldséges burgonyaleves ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,6,12} E: 504,40kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 45,48g Só: 2,99g Zsír: 25,94g Feh.: 20,08g Cuk: 5,84g Ca: 91,69mg	Gulyásleves ^{1,3,9} , Tejberizs kakaó szórattal ⁷ E: 600,24kcal Tel.zsír: 8,31g CH: 81,76g Só: 1,21g Zsír: 19,92g Feh.: 21,63g Cuk: 45,23g Ca: 520,21mg
Uzsonna	Sajtos masni ^{1,3,6,7} E: 262,24kcal Tel.zsír: g CH: 25,48g Só: 0,46g Zsír: 14,88g Feh.: 6,11g Cuk: 0,78g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ E: 197,39kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 24,70g Só: 1,00g Zsír: 7,78g Feh.: 6,41g Cuk: 0,09g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Tojáskrém ^{3,10} , Hónapos retek E: 216,61kcal Tel.zsír: 0,73g CH: 25,51g Só: 1,03g Zsír: 7,61g Feh.: 10,40g Cuk: 1,66g Ca: 44,59mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Sárgarépás túrókrém ⁷ E: 174,25kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 24,95g Só: 0,73g Zsír: 4,31g Feh.: 8,16g Cuk: 1,50g Ca: 25,96mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Paradicsom, Szezámagos vajkrém ^{7,11} E: 177,78kcal Tel.zsír: 2,27g CH: 25,79g Só: 0,84g Zsír: 5,33g Feh.: 6,06g Cuk: 2,03g Ca: 14,18mg
Energia:	954,06kcal	941,29kcal	1 109,46kcal	902,97kcal	1 032,15kcal
Zsír:	35,22g	51,98g	47,37g	34,35g	35,44g
Telített zsírsav:	2,87g	9,87g	9,95g	3,73g	17,10g
Fehérje:	33,54g	31,48g	47,45g	34,27g	38,67g
Szénhidrát:	119,95g	134,70g	117,41g	110,76g	136,59g
Hozzáadott cukor:	26,21g	34,94g	17,31g	14,42g	58,89g
Só:	4,24g	3,59g	4,36g	4,65g	2,98g
Ca:	72,24mg	381,09mg	98,82mg	172,72mg	858,88mg

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. Csillagfűrt
A változás jogát fenntartjuk!

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. június 27 - 2022. július 1

Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} , Tavaszi rizses hús ⁹ , Csemege uborka E: 593,51kcal Zsír: 18,29g Tel.zsír: 1,36g Feh.: 24,54g CH: 77,11g Cuk: 21,31g Só: 3,25g Ca: 81,00mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,3} , Panírozott csirkemell ¹ , Hagymás tört burgonya, Alma E: 503,62kcal Zsír: 16,87g Tel.zsír: 4,82g Feh.: 14,48g CH: 72,32g Cuk: 15,18g Só: 2,59g Ca: 52,28mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Bolognai spagetti ^{1,3} E: 715,16kcal Zsír: 34,38g Tel.zsír: 4,26g Feh.: 30,24g CH: 65,84g Cuk: 8,51g Só: 2,84g Ca: 65,43mg	Zöldséges burgonyaleves ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,6,12} E: 612,33kcal Zsír: 31,59g Tel.zsír: 1,80g Feh.: 24,03g CH: 55,28g Cuk: 7,08g Só: 3,60g Ca: 109,71mg	Gulyásleves ^{1,3,9} , Tejberizs kakaó szóráttal ⁷ E: 693,23kcal Zsír: 23,08g Tel.zsír: 8,96g Feh.: 23,65g CH: 95,49g Cuk: 52,92g Só: 1,54g Ca: 540,65mg
Energia:	593,51kcal	503,62kcal	715,16kcal	612,33kcal	693,23kcal
Zsír:	18,29g	16,87g	34,38g	31,59g	23,08g
Telített zsírsav:	1,36g	4,82g	4,26g	1,80g	8,96g
Fehérje:	24,54g	14,48g	30,24g	24,03g	23,65g
Szénhidrát:	77,11g	72,32g	65,84g	55,28g	95,49g
Hozzáadott cukor:	21,31g	15,18g	8,51g	7,08g	52,92g
Só:	3,25g	2,59g	2,84g	3,60g	1,54g
Ca:	81,00mg	52,28mg	65,43mg	109,71mg	540,65mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. június 27 - 2022. július 1

Étkezés	2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek
Ebéd	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} , Tavaszi rizses hús ⁹ , Csemege uborka E: 686,67kcal Zsír: 21,27g Tel.zsír: 1,60g Feh.: 27,88g CH: 89,49g Cuk: 22,58g Só: 3,77g Ca: 88,23mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,3} , Panírozott csirkemell ¹ , Hagymás tört burgonya, Alma E: 704,01kcal Zsír: 24,99g Tel.zsír: 6,66g Feh.: 23,86g CH: 94,27g Cuk: 18,95g Só: 3,97g Ca: 61,24mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Bolognai spagetti ^{1,3} E: 835,16kcal Zsír: 39,86g Tel.zsír: 5,07g Feh.: 35,17g CH: 77,72g Cuk: 10,26g Só: 3,39g Ca: 78,49mg	Zöldséges burgonyaleves ^{1,3} , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Fasírt (sertés) ^{1,3,6,12} E: 707,68kcal Zsír: 36,73g Tel.zsír: 2,10g Feh.: 27,78g CH: 63,32g Cuk: 8,24g Só: 4,41g Ca: 127,05mg	Gulyásleves ^{1,3,9} , Tejberizs kakaó szórattal ⁷ E: 808,40kcal Zsír: 26,72g Tel.zsír: 9,70g Feh.: 26,97g CH: 112,11g Cuk: 59,63g Só: 2,13g Ca: 562,83mg
Energia:	686,67kcal	704,01kcal	835,16kcal	707,68kcal	808,40kcal
Zsír:	21,27g	24,99g	39,86g	36,73g	26,72g
Telített zsírsav:	1,60g	6,66g	5,07g	2,10g	9,70g
Fehérje:	27,88g	23,86g	35,17g	27,78g	26,97g
Szénhidrát:	89,49g	94,27g	77,72g	63,32g	112,11g
Hozzáadott cukor:	22,58g	18,95g	10,26g	8,24g	59,63g
Só:	3,77g	3,97g	3,39g	4,41g	2,13g
Ca:	88,23mg	61,24mg	78,49mg	127,05mg	562,83mg

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!

Felnőtt Étlap

Étlap

2022. június 27 - 2022. július 1

2022.06.27 Hétfő	2022.06.28 Kedd	2022.06.29 Szerda	2022.06.30 Csütörtök	2022.07.01 Péntek
<p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3}, Tavaszi rizses hús⁹, Csemege uborka</p> <p>E: 828,92kcal Tel.zsír.: 1,85g CH: 111,78g Só: 4,46g</p> <p>Zsír: 24,55g Feh.: 32,48g Cuk: 24,67g Ca: 105,31mg</p>	<p>Francia hagymaleves kenyérkockával^{1,3}, Panírozott csirkemell¹, Hagymás tört burgonya, Alma</p> <p>E: 659,00kcal Tel.zsír.: 6,66g CH: 92,88g Só: 3,23g</p> <p>Zsír: 23,17g Feh.: 18,29g Cuk: 20,27g Ca: 70,62mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Bolognai spagetti^{1,3}</p> <p>E: 940,35kcal Tel.zsír.: 5,57g CH: 88,83g Só: 4,13g</p> <p>Zsír: 44,08g Feh.: 39,80g Cuk: 11,16g Ca: 89,76mg</p>	<p>Zöldséges burgonyaleves^{1,3}, Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Fasírt (sertés)^{1,3,6,12}</p> <p>E: 797,21kcal Tel.zsír.: 2,41g CH: 73,13g Só: 5,43g</p> <p>Zsír: 40,68g Feh.: 30,72g Cuk: 9,37g Ca: 142,62mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9}, Gyümölcsmártás⁷, Tejberizs⁷</p> <p>E: 962,79kcal Tel.zsír.: 12,04g CH: 136,92g Só: 2,90g</p> <p>Zsír: 34,37g Feh.: 28,73g Cuk: 56,89g Ca: 527,48mg</p>
<p>Energia: 828,92kcal Zsír: 24,55g Telített zsírsav: 1,85g Fehérje: 32,48g Szénhidrát: 111,78g Hozzáadott cukor: 24,67g Só: 4,46g Ca: 105,31mg</p>	<p>Energia: 659,00kcal Zsír: 23,17g Telített zsírsav: 6,66g Fehérje: 18,29g Szénhidrát: 92,88g Hozzáadott cukor: 20,27g Só: 3,23g Ca: 70,62mg</p>	<p>Energia: 940,35kcal Zsír: 44,08g Telített zsírsav: 5,57g Fehérje: 39,80g Szénhidrát: 88,83g Hozzáadott cukor: 11,16g Só: 4,13g Ca: 89,76mg</p>	<p>Energia: 797,21kcal Zsír: 40,68g Telített zsírsav: 2,41g Fehérje: 30,72g Szénhidrát: 73,13g Hozzáadott cukor: 9,37g Só: 5,43g Ca: 142,62mg</p>	<p>Energia: 962,79kcal Zsír: 34,37g Telített zsírsav: 12,04g Fehérje: 28,73g Szénhidrát: 136,92g Hozzáadott cukor: 56,89g Só: 2,90g Ca: 527,48mg</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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!