

Óvodás Étlap

Étlap

2022. október 10 - 2022. október 15

Étkezés	2022.10.10 Hétfő	2022.10.11 Kedd	2022.10.12 Szerda	2022.10.13 Csütörtök	2022.10.14 Péntek	2022.10.15 Szombat
Tízórai	Tejeskávé ⁷ , Kifli, tejes ^{1,6,7} , Margarin E: 288,61kcal Zsír: 32,39g Tel.zsír.: 5,41g Feh.: 11,74g CH: 37,37g Cuk: 10,91g Só: 0,69g Ca: 329,45mg	Tea - zöld ¹² , Magvas-rozsos császárszemle ^{1,6,11} , sajtkrém, natur ⁷ , Hónapos retek E: 270,37kcal Zsír: 8,13g Tel.zsír.: 3,06g Feh.: 8,65g CH: 39,87g Cuk: 9,36g Só: 1,27g Ca: 14,14mg	Vaníliás tej ⁷ , Korpás baguette ^{1,6} , Margarin E: 282,71kcal Zsír: 8,63g Tel.zsír.: 4,46g Feh.: 11,34g CH: 39,52g Cuk: 10,55g Só: 0,68g Ca: 288,00mg	Gyümölcs tea ¹² , Zsemle ^{1,6} , Margarin, Főtt tojás ³ , paradicsom E: 290,05kcal Zsír: 7,51g Tel.zsír.: 0,63g Feh.: 11,57g CH: 42,71g Cuk: 8,28g Só: 0,84g Ca: 31,64mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 231,09kcal Zsír: 6,59g Tel.zsír.: 4,19g Feh.: 8,99g CH: 32,69g Cuk: 17,84g Só: 0,14g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Szeletelt sajt, Margarin, Rozskenyér ^{1,6} E: 263,65kcal Zsír: 10,27g Tel.zsír.: 5,72g Feh.: 11,57g CH: 33,31g Cuk: 7,25g Só: 1,29g Ca: 0,95mg
Ebéd	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Rakott zöldbab ^{7,12} E: 556,19kcal Zsír: 34,54g Tel.zsír.: 6,69g Feh.: 19,96g CH: 38,62g Cuk: 8,98g Só: 1,38g Ca: 132,92mg	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Paradicsommártás ¹ , Húsgombóc ³ E: 384,40kcal Zsír: 19,03g Tel.zsír.: 0,93g Feh.: 12,99g CH: 36,24g Cuk: 16,74g Só: 2,80g Ca: 47,35mg	Daragaluskaleves ^{1,3} , Csirkepaprikás ^{7,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 607,02kcal Zsír: 28,06g Tel.zsír.: 5,34g Feh.: 21,66g CH: 75,55g Cuk: 4,25g Só: 2,42g Ca: 104,23mg	Lebbencsleves ^{1,12} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres sertésapró ¹² E: 553,49kcal Zsír: 35,78g Tel.zsír.: 3,43g Feh.: 20,19g CH: 34,69g Cuk: 11,85g Só: 2,66g Ca: 82,92mg	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,3,7} , Diós guba ^{1,6,7,8} E: 538,56kcal Zsír: 47,62g Tel.zsír.: 7,31g Feh.: 24,31g CH: 61,68g Cuk: 24,45g Só: 1,79g Ca: 239,66mg	Rizsleves, Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Szarvacskatészta ^{1,3} E: 510,17kcal Zsír: 21,00g Tel.zsír.: 3,61g Feh.: 19,84g CH: 55,59g Cuk: 4,46g Só: 1,97g Ca: 70,02mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Kápia paprika E: 206,30kcal Zsír: 7,84g Tel.zsír.: 1,13g Feh.: 6,81g CH: 26,30g Cuk: 0,10g Só: 1,00g Ca: 2,10mg	Lekváros levél ^{1,7} E: 381,93kcal Zsír: 15,10g Tel.zsír.: 6,90g Feh.: 5,00g CH: 54,70g Cuk: 21,40g Só: 0,50g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Magyaros vajkrém, Kígyóborka E: 191,14kcal Zsír: 7,58g Tel.zsír.: 0,30g Feh.: 5,27g CH: 24,79g Cuk: 0,56g Só: 0,71g Ca: 4,50mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Vaníliás túrókrém ⁷ E: 192,09kcal Zsír: 4,45g Tel.zsír.: 1,74g Feh.: 8,12g CH: 29,04g Cuk: 5,59g Só: 0,72g Ca: 24,34mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Szárnyas májkrém ¹ , zöldpaprika E: 167,47kcal Zsír: 3,24g Tel.zsír.: 0,68g Feh.: 6,85g CH: 27,02g Cuk: 0,25g Só: 1,00g Ca: 4,80mg	Korppvít keksz ^{1,3,7,8,11} , Körte E: 166,65kcal Zsír: 4,36g Tel.zsír.: 0,41g Feh.: 4,63g CH: 26,93g Cuk: 11,11g Só: 0,60g Ca: 27,64mg
Energia:	1 051,10kcal	1 036,69kcal	1 080,87kcal	1 035,63kcal	937,12kcal	940,47kcal
Zsír:	74,77g	42,27g	44,27g	47,75g	57,45g	35,63g
Telített zsírsav:	13,22g	10,89g	10,10g	5,80g	12,18g	9,74g
Fehérje:	38,51g	26,64g	38,27g	39,88g	40,15g	36,03g
Szénhidrát:	102,29g	130,81g	139,86g	106,43g	121,39g	115,82g
Hozzáadott cukor:	19,99g	47,50g	15,37g	25,72g	42,54g	22,82g
Só:	3,07g	4,57g	3,81g	4,21g	2,93g	3,86g
Ca:	464,47mg	61,50mg	396,73mg	138,89mg	564,46mg	98,61mg

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!

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. október 10 - 2022. október 15

Étkezés	2022.10.10 Hétfő	2022.10.11 Kedd	2022.10.12 Szerda	2022.10.13 Csütörtök	2022.10.14 Péntek	2022.10.15 Szombat
Tízórai	Tejeskávé⁷, Kifli, tejes^{1,6,7}, Margarin E: 335,14kcal Tel.zsír.: 6,98g CH: 39,74g Só: 0,77g Zsír: 35,79g Feh.: 13,52g Cuk: 13,21g Ca: 409,45mg	Tea - zöld¹², Magvas-rozsos császárzsemle^{1,6,11}, sajtkrém, natur⁷, Hónapos retek E: 271,82kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 40,09g Só: 1,29g Zsír: 8,14g Feh.: 8,77g Cuk: 9,58g Ca: 18,84mg	Vaníliás tej⁷, Korpás baguette^{1,6}, Margarin E: 342,58kcal Tel.zsír.: 6,41g CH: 43,27g Só: 0,77g Zsír: 12,59g Feh.: 13,81g Cuk: 14,27g Ca: 400,00mg	Gyümölcs tea¹², Zsemle^{1,6}, Margarin, Főtt tojás³, paradicsom E: 309,92kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 43,14g Só: 0,95g Zsír: 9,53g Feh.: 11,76g Cuk: 8,68g Ca: 33,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Csokoládés gabonagolyó^{1,5,7,8,11} E: 298,56kcal Tel.zsír.: 5,27g CH: 42,82g Só: 0,19g Zsír: 8,32g Feh.: 11,42g Cuk: 23,02g Ca: 400,00mg	Tea¹², Szeletelt sajt, Margarin, Rozskenyér^{1,6} E: 289,37kcal Tel.zsír.: 6,34g CH: 35,34g Só: 1,38g Zsír: 12,27g Feh.: 11,65g Cuk: 9,24g Ca: 0,96mg
Ebéd	Reszelt tészta leves^{1,3}, Rakott zöldbab^{7,12} E: 679,75kcal Tel.zsír.: 7,47g CH: 48,33g Só: 1,85g Zsír: 41,45g Feh.: 24,86g Cuk: 11,36g Ca: 160,05mg	Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Paradicsommártás¹, Húsgombóc³, Főtt burgonya fél adag E: 565,03kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 63,49g Só: 3,79g Zsír: 24,04g Feh.: 18,75g Cuk: 18,53g Ca: 66,21mg	Daragaluskaleves^{1,3}, Csirkepaprikás^{7,12}, Párolt bulgur^{1,9} E: 704,72kcal Tel.zsír.: 6,29g CH: 85,06g Só: 3,09g Zsír: 33,80g Feh.: 26,09g Cuk: 5,35g Ca: 124,65mg	Lebbencsleves^{1,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹² E: 694,27kcal Tel.zsír.: 4,29g CH: 43,93g Só: 3,28g Zsír: 44,73g Feh.: 25,28g Cuk: 14,32g Ca: 102,25mg	Szárnyas raguleves (tejfölös)^{1,3,7}, Diós guba^{1,6,7,8} E: 663,36kcal Tel.zsír.: 8,96g CH: 77,99g Só: 2,20g Zsír: 58,62g Feh.: 29,26g Cuk: 32,46g Ca: 288,01mg	Rizsleves, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3} E: 636,53kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 66,24g Só: 2,46g Zsír: 27,50g Feh.: 25,19g Cuk: 5,54g Ca: 91,26mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér^{1,6}, Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres⁴, Kápia paprika E: 242,64kcal Tel.zsír.: 1,54g CH: 27,43g Só: 1,15g Zsír: 10,90g Feh.: 7,82g Cuk: 0,12g Ca: 2,80mg	Lekváros levél^{1,7} E: 381,93kcal Tel.zsír.: 6,90g CH: 54,70g Só: 0,50g Zsír: 15,10g Feh.: 5,00g Cuk: 21,40g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér^{1,6}, Magyaros vajkrém, Kígyóborka E: 211,32kcal Tel.zsír.: 0,30g CH: 25,22g Só: 0,71g Zsír: 9,54g Feh.: 5,47g Cuk: 0,73g Ca: 6,00mg	Teljes kiőrlésű kenyér^{1,6}, Vaníliás túrókrém⁷ E: 199,78kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 30,13g Só: 0,72g Zsír: 4,66g Feh.: 8,46g Cuk: 6,68g Ca: 26,37mg	Teljes kiőrlésű kenyér^{1,6}, Szárnyas májkrém¹, zöldpaprika E: 183,93kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 28,48g Só: 1,15g Zsír: 3,98g Feh.: 7,83g Cuk: 0,35g Ca: 6,00mg	Korpvit keksz^{1,3,7,8,11}, Körte E: 232,80kcal Tel.zsír.: 0,54g CH: 38,30g Só: 0,80g Zsír: 5,88g Feh.: 6,25g Cuk: 17,22g Ca: 40,00mg
Energia:	1 257,53kcal	1 218,78kcal	1 258,62kcal	1 203,97kcal	1 145,86kcal	1 158,70kcal
Zsír:	88,15g	47,28g	55,93g	58,92g	70,92g	45,65g
Telített zsírsav:	15,99g	11,12g	13,00g	7,39g	15,10g	11,88g
Fehérje:	46,21g	32,52g	45,36g	45,49g	48,51g	43,09g
Szénhidrát:	115,50g	158,28g	153,55g	117,20g	149,29g	139,88g
Hozzáadott cukor:	24,69g	49,51g	20,35g	29,69g	55,83g	32,00g
Só:	3,78g	5,58g	4,58g	4,95g	3,54g	4,63g
Ca:	572,30mg	85,05mg	530,65mg	161,65mg	694,01mg	132,21mg

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!

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. október 10 - 2022. október 15

Étkezés	2022.10.10 Hétfő	2022.10.11 Kedd	2022.10.12 Szerda	2022.10.13 Csütörtök	2022.10.14 Péntek	2022.10.15 Szombat
Tízórai	Tejeskávé ⁷ , Kifli, tejes ^{1,6,7} , Margarin E: 335,40kcal Zsír: 35,79g Tel.zsír.: 6,98g Feh.: 13,52g CH: 39,80g Cuk: 13,21g Só: 0,77g Ca: 409,45mg	Tea - zöld ¹² , Magvas-rozsos császárzsemle ^{1,6,11} , sajtkrém, natur ⁷ , Hónapos retek E: 287,48kcal Zsír: 9,35g Tel.zsír.: 3,84g Feh.: 9,27g CH: 40,81g Cuk: 10,30g Só: 1,45g Ca: 23,54mg	Vaníliás tej ⁷ , Korpás baguette ^{1,6} , Margarin E: 361,01kcal Zsír: 13,43g Tel.zsír.: 6,98g Feh.: 14,83g CH: 44,95g Cuk: 15,95g Só: 0,78g Ca: 448,00mg	Gyümölcs tea ¹² , Zsemle ^{1,6} , Margarin, Főtt tojás ³ , paradicsom E: 380,37kcal Zsír: 14,35g Tel.zsír.: 1,26g Feh.: 17,26g CH: 43,78g Cuk: 9,08g Só: 1,05g Ca: 50,44mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 298,56kcal Zsír: 8,32g Tel.zsír.: 5,27g Feh.: 11,42g CH: 42,82g Cuk: 23,02g Só: 0,19g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Szeletelt sajt, Margarin, Rozskenyér ^{1,6} E: 325,99kcal Zsír: 14,87g Tel.zsír.: 8,04g Feh.: 13,95g CH: 36,39g Cuk: 10,29g Só: 1,55g Ca: 0,97mg
Ebéd	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Rakott zöldbab ^{7,12} E: 789,01kcal Zsír: 48,27g Tel.zsír.: 8,23g Feh.: 28,90g CH: 55,64g Cuk: 12,46g Só: 2,59g Ca: 176,59mg	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Paradicsommártás ¹ , Húsgombóc ³ , Főtt burgonya fél adag E: 657,07kcal Zsír: 28,35g Tel.zsír.: 1,34g Feh.: 22,11g CH: 72,47g Cuk: 20,80g Só: 4,85g Ca: 75,43mg	Daragaluskaleves ^{1,3} , Csirkepaprikás ^{7,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 792,57kcal Zsír: 38,34g Tel.zsír.: 7,14g Feh.: 29,23g CH: 94,86g Cuk: 6,35g Só: 3,87g Ca: 141,48mg	Lebbencsleves ^{1,12} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres sertésapró ¹² E: 786,18kcal Zsír: 50,84g Tel.zsír.: 4,94g Feh.: 28,07g CH: 49,91g Cuk: 16,12g Só: 3,99g Ca: 114,74mg	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,3,7} , Diós guba ^{1,6,7,8} E: 814,36kcal Zsír: 70,60g Tel.zsír.: 10,96g Feh.: 37,93g CH: 94,39g Cuk: 39,33g Só: 2,67g Ca: 349,68mg	Rizsleves, Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Szarvacskateészta ^{1,3} E: 743,82kcal Zsír: 34,29g Tel.zsír.: 6,49g Feh.: 28,33g CH: 73,85g Cuk: 6,47g Só: 2,75g Ca: 111,03mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , Kápia paprika E: 278,98kcal Zsír: 13,96g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 8,83g CH: 28,56g Cuk: 0,15g Só: 1,31g Ca: 3,50mg	Lekváros levél ^{1,7} E: 381,93kcal Zsír: 15,10g Tel.zsír.: 6,90g Feh.: 5,00g CH: 54,70g Cuk: 21,40g Só: 0,50g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Magyaros vajkrém, Kígyóborka E: 212,50kcal Zsír: 9,55g Tel.zsír.: 0,30g Feh.: 5,57g CH: 25,39g Cuk: 0,90g Só: 0,72g Ca: 7,50mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Vaníliás túrókrém ⁷ E: 207,47kcal Zsír: 4,86g Tel.zsír.: 1,95g Feh.: 8,79g CH: 31,23g Cuk: 7,78g Só: 0,72g Ca: 28,40mg	Teljes kiőrlésű kenyér ^{1,6} , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 189,59kcal Zsír: 3,98g Tel.zsír.: 0,88g Feh.: 7,73g CH: 30,00g Cuk: 0,35g Só: 1,16g Ca: 3,50mg	Korpotit keksz ^{1,3,7,8,11} , Körte E: 291,00kcal Zsír: 7,34g Tel.zsír.: 0,68g Feh.: 7,82g CH: 47,88g Cuk: 21,52g Só: 1,00g Ca: 49,99mg
Energia:	1 403,39kcal	1 326,48kcal	1 366,07kcal	1 374,02kcal	1 302,52kcal	1 360,81kcal
Zsír:	98,02g	52,80g	61,32g	70,05g	82,90g	56,50g
Telített zsírsav:	17,16g	12,08g	14,42g	8,15g	17,11g	15,21g
Fehérje:	51,25g	36,38g	49,62g	54,12g	57,08g	50,10g
Szénhidrát:	124,00g	167,97g	165,20g	124,92g	167,20g	158,11g
Hozzáadott cukor:	25,81g	52,50g	23,20g	32,98g	62,70g	38,29g
Só:	4,67g	6,80g	5,36g	5,76g	4,01g	5,29g
Ca:	589,54mg	98,97mg	596,98mg	193,58mg	753,18mg	161,99mg

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!

Középkiskolás Étlap

Étlap

2022. október 10 - 2022. október 15

2022.10.10 Hétfő	2022.10.11 Kedd	2022.10.12 Szerda	2022.10.13 Csütörtök	2022.10.14 Péntek	2022.10.15 Szombat
<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Rakott zöldbab^{7,12}</p> <p>E: 889,05kcal Zsír: 53,92g Tel.zsír.: 8,99g Feh.: 32,36g CH: 63,95g Cuk: 14,20g Só: 3,13g Ca: 197,20mg</p>	<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Paradicsommártás¹, Húsgombóc³, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 741,85kcal Zsír: 32,61g Tel.zsír.: 1,51g Feh.: 25,12g CH: 80,32g Cuk: 23,65g Só: 5,80g Ca: 84,24mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3}, Csirkepaprikás^{7,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 883,38kcal Zsír: 43,29g Tel.zsír.: 7,80g Feh.: 32,29g CH: 104,18g Cuk: 7,55g Só: 4,69g Ca: 159,64mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 897,04kcal Zsír: 56,82g Tel.zsír.: 5,49g Feh.: 31,53g CH: 60,20g Cuk: 19,67g Só: 4,42g Ca: 132,75mg</p>	<p>Szárnyas raguleves (tejfölös)^{1,3,7}, Diós guba^{1,6,7,8}</p> <p>E: 885,92kcal Zsír: 77,45g Tel.zsír.: 11,77g Feh.: 41,10g CH: 103,50g Cuk: 42,64g Só: 3,13g Ca: 375,35mg</p>	<p>Rizsleves, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 827,45kcal Zsír: 39,45g Tel.zsír.: 7,95g Feh.: 31,35g CH: 79,00g Cuk: 7,90g Só: 3,94g Ca: 138,58mg</p>
<p>Energia: 889,05kcal Zsír: 53,92g Telített zsírsav: 8,99g Fehérje: 32,36g Szénhidrát: 63,95g Hozzáadott cukor: 14,20g Só: 3,13g Ca: 197,20mg</p>	<p>Energia: 741,85kcal Zsír: 32,61g Telített zsírsav: 1,51g Fehérje: 25,12g Szénhidrát: 80,32g Hozzáadott cukor: 23,65g Só: 5,80g Ca: 84,24mg</p>	<p>Energia: 883,38kcal Zsír: 43,29g Telített zsírsav: 7,80g Fehérje: 32,29g Szénhidrát: 104,18g Hozzáadott cukor: 7,55g Só: 4,69g Ca: 159,64mg</p>	<p>Energia: 897,04kcal Zsír: 56,82g Telített zsírsav: 5,49g Fehérje: 31,53g Szénhidrát: 60,20g Hozzáadott cukor: 19,67g Só: 4,42g Ca: 132,75mg</p>	<p>Energia: 885,92kcal Zsír: 77,45g Telített zsírsav: 11,77g Fehérje: 41,10g Szénhidrát: 103,50g Hozzáadott cukor: 42,64g Só: 3,13g Ca: 375,35mg</p>	<p>Energia: 827,45kcal Zsír: 39,45g Telített zsírsav: 7,95g Fehérje: 31,35g Szénhidrát: 79,00g Hozzáadott cukor: 7,90g Só: 3,94g Ca: 138,58mg</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!

Felnőtt Étlap

Étlap

2022. október 10 - 2022. október 15

2022.10.10 Hétfő	2022.10.11 Kedd	2022.10.12 Szerda	2022.10.13 Csütörtök	2022.10.14 Péntek	2022.10.15 Szombat
<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Rakott zöldbab^{7,12}</p> <p>E: 886,55kcal Zsír: 53,92g Tel.zsír.: 8,99g Feh.: 32,28g CH: 63,42g Cuk: 13,67g Só: 3,13g Ca: 195,25mg</p>	<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Paradicsommártás¹, Húsgombóc³, Főtt burgonya fél adag</p> <p>E: 741,85kcal Zsír: 32,61g Tel.zsír.: 1,51g Feh.: 25,12g CH: 80,32g Cuk: 23,65g Só: 5,80g Ca: 84,24mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3}, Csirkepaprikás^{7,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 883,38kcal Zsír: 43,29g Tel.zsír.: 7,80g Feh.: 32,29g CH: 104,18g Cuk: 7,55g Só: 4,69g Ca: 159,64mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 897,04kcal Zsír: 56,82g Tel.zsír.: 5,49g Feh.: 31,53g CH: 60,20g Cuk: 19,67g Só: 4,42g Ca: 132,75mg</p>	<p>Szárnyas raguleves (tejfölös)^{1,3,7}, Diós guba^{1,6,7,8}</p> <p>E: 885,92kcal Zsír: 77,45g Tel.zsír.: 11,77g Feh.: 41,10g CH: 103,50g Cuk: 42,64g Só: 3,13g Ca: 375,35mg</p>	<p>Rizsleves, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 827,45kcal Zsír: 39,45g Tel.zsír.: 7,95g Feh.: 31,35g CH: 79,00g Cuk: 7,90g Só: 3,94g Ca: 138,58mg</p>
<p>Energia: 886,55kcal Zsír: 53,92g Telített zsírsav: 8,99g Fehérje: 32,28g Szénhidrát: 63,42g Hozzáadott cukor: 13,67g Só: 3,13g Ca: 195,25mg</p>	<p>Energia: 741,85kcal Zsír: 32,61g Telített zsírsav: 1,51g Fehérje: 25,12g Szénhidrát: 80,32g Hozzáadott cukor: 23,65g Só: 5,80g Ca: 84,24mg</p>	<p>Energia: 883,38kcal Zsír: 43,29g Telített zsírsav: 7,80g Fehérje: 32,29g Szénhidrát: 104,18g Hozzáadott cukor: 7,55g Só: 4,69g Ca: 159,64mg</p>	<p>Energia: 897,04kcal Zsír: 56,82g Telített zsírsav: 5,49g Fehérje: 31,53g Szénhidrát: 60,20g Hozzáadott cukor: 19,67g Só: 4,42g Ca: 132,75mg</p>	<p>Energia: 885,92kcal Zsír: 77,45g Telített zsírsav: 11,77g Fehérje: 41,10g Szénhidrát: 103,50g Hozzáadott cukor: 42,64g Só: 3,13g Ca: 375,35mg</p>	<p>Energia: 827,45kcal Zsír: 39,45g Telített zsírsav: 7,95g Fehérje: 31,35g Szénhidrát: 79,00g Hozzáadott cukor: 7,90g Só: 3,94g Ca: 138,58mg</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!