

Étkezés	2022.11.02 Szerda	2022.11.03 Csütörtök	2022.11.04 Péntek
Reggeli	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Vajkrém ⁷ E: 132,63kcal Tel.zsír.: 2,16g CH: 23,91g Só: 0,45g Zsír: 2,39g Feh.: 3,21g Cuk: 5,72g Ca: 2,19mg	Forró csoki ⁷ , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 244,02kcal Tel.zsír.: 5,82g CH: 29,15g Só: 0,68g Zsír: 9,19g Feh.: 10,36g Cuk: 12,40g Ca: 323,35mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Margarin E: 187,92kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 19,73g Só: 0,43g Zsír: 7,85g Feh.: 8,63g Cuk: 9,20g Ca: 320,00mg
Tízórai	Almaturmix ⁷ E: 100,56kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 14,70g Só: 0,01g Zsír: 2,95g Feh.: 3,55g Cuk: 14,70g Ca: 163,00mg	Gyümölcs tea ¹² E: 29,10kcal Tel.zsír.: g CH: 7,11g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,01g Cuk: 7,02g Ca: 0,04mg	Körteturmix ⁷ , Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű ^{1,12} E: 173,65kcal Tel.zsír.: 2,71g CH: 26,88g Só: 0,18g Zsír: 4,75g Feh.: 5,13g Cuk: 17,13g Ca: 163,50mg
Ebéd	Sertéspörkölt ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} , Müzliszelet ¹ , Csemege uborka E: 425,78kcal Tel.zsír.: 1,00g CH: 52,62g Só: 1,28g Zsír: 17,84g Feh.: 15,20g Cuk: 12,36g Ca: 45,50mg	Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} , Banán E: 320,74kcal Tel.zsír.: 1,93g CH: 39,06g Só: 1,10g Zsír: 13,38g Feh.: 14,80g Cuk: 29,42g Ca: 159,15mg	Túrós tészta ^{1,7} E: 214,31kcal Tel.zsír.: 2,51g CH: 30,51g Só: 0,08g Zsír: 6,00g Feh.: 8,54g Cuk: 1,95g Ca: 41,97mg
Uzsonna	UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Körte E: 259,49kcal Tel.zsír.: 0,86g CH: 30,59g Só: 0,54g Zsír: 10,63g Feh.: 9,13g Cuk: 10,04g Ca: 11,77mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} E: 228,93kcal Tel.zsír.: 4,11g CH: 21,11g Só: 0,43g Zsír: 10,27g Feh.: 12,93g Cuk: 10,34g Ca: 332,36mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 250,44kcal Tel.zsír.: 5,16g CH: 24,31g Só: 0,62g Zsír: 12,36g Feh.: 9,82g Cuk: 14,79g Ca: 327,88mg
Energia:	918,47kcal	822,80kcal	826,32kcal
Zsír:	33,82g	32,86g	30,96g
Telített zsírsav:	5,93g	11,86g	14,80g
Fehérje:	31,09g	38,10g	32,11g
Szénhidrát:	121,82g	96,43g	101,42g
Hozzáadott cukor:	42,82g	59,19g	43,06g
Só:	2,28g	2,21g	1,30g
Ca:	222,46mg	814,90mg	853,35mg

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!

Étkezés	2022.11.02 Szerda	2022.11.03 Csütörtök	2022.11.04 Péntek
Tízórai	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Vajkrém ⁷ E: 241,78kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 44,48g Só: 0,85g Zsír: 3,77g Feh.: 6,08g Cuk: 8,22g Ca: 2,82mg	Forró csoki ⁷ , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 346,27kcal Tel.zsír: 6,96g CH: 46,05g Só: 1,18g Zsír: 11,39g Feh.: 13,34g Cuk: 13,10g Ca: 326,70mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} E: 294,09kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 37,74g Só: 0,88g Zsír: 11,71g Feh.: 13,35g Cuk: 9,44g Ca: 338,58mg
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Bácskai rizseshús ¹² , Müzliszelet ¹ , Csemege uborka E: 530,95kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 70,03g Só: 1,98g Zsír: 15,66g Feh.: 23,00g Cuk: 15,64g Ca: 79,96mg	Fokhagymás rántott leves, pirított kenyérkocka ^{1,3,12} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} E: 467,46kcal Tel.zsír: 6,46g CH: 36,10g Só: 2,03g Zsír: 28,46g Feh.: 19,77g Cuk: 7,40g Ca: 195,26mg	Palócleves pulykából ^{1,3,7,12} , Túrós tészta ^{1,7} E: 476,23kcal Tel.zsír: 6,75g CH: 48,82g Só: 1,13g Zsír: 19,01g Feh.: 24,91g Cuk: 6,50g Ca: 118,23mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Körte E: 220,96kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 32,76g Só: 0,92g Zsír: 6,80g Feh.: 5,08g Cuk: 11,05g Ca: 11,77mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} E: 188,99kcal Tel.zsír: 0,43g CH: 23,69g Só: 0,72g Zsír: 6,35g Feh.: 9,53g Cuk: 2,29g Ca: 16,39mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 135,72kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 15,11g Só: 0,60g Zsír: 6,76g Feh.: 3,02g Cuk: 5,59g Ca: 7,88mg
Energia:	993,69kcal	1 002,73kcal	906,04kcal
Zsír:	26,23g	46,19g	37,48g
Telített zsírsav:	6,17g	13,86g	12,48g
Fehérje:	34,17g	42,65g	41,29g
Szénhidrát:	147,27g	105,84g	101,67g
Hozzáadott cukor:	34,91g	22,79g	21,52g
Só:	3,75g	3,93g	2,61g
Ca:	94,56mg	538,35mg	464,68mg

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!

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. október 31 - 2022. november 4

Étkezés	2022.11.02 Szerda	2022.11.03 Csütörtök	2022.11.04 Péntek
Tízórai	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Vajkrém ⁷ E: 260,49kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 46,68g Só: 0,89g Zsír: 4,77g Feh.: 6,33g Cuk: 10,34g Ca: 3,46mg	Forró csoki ⁷ , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 379,43kcal Tel.zsír: 7,92g CH: 48,66g Só: 1,18g Zsír: 13,08g Feh.: 15,19g Cuk: 15,60g Ca: 410,05mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} E: 340,42kcal Tel.zsír: 5,43g CH: 42,57g Só: 0,98g Zsír: 14,39g Feh.: 16,10g Cuk: 11,82g Ca: 425,68mg
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Bácskai rizseshús ¹² , Müzliszelet ¹ , Csemege uborka E: 629,84kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 80,01g Só: 2,55g Zsír: 19,38g Feh.: 28,51g Cuk: 17,03g Ca: 96,95mg	Fokhagymás rántott leves, pirított kenyérkocka ^{1,3,12} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} E: 554,30kcal Tel.zsír: 7,12g CH: 42,60g Só: 2,75g Zsír: 33,89g Feh.: 22,86g Cuk: 9,03g Ca: 225,89mg	Palócleves pulykából ^{1,3,7,12} , Túrós tészta ^{1,7} E: 590,98kcal Tel.zsír: 8,48g CH: 56,28g Só: 1,45g Zsír: 25,00g Feh.: 32,17g Cuk: 7,98g Ca: 144,81mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Körte E: 278,42kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 38,79g Só: 1,07g Zsír: 9,98g Feh.: 6,15g Cuk: 16,47g Ca: 18,84mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} E: 223,32kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 24,01g Só: 0,83g Zsír: 8,93g Feh.: 11,78g Cuk: 2,44g Ca: 23,78mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 261,00kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 28,12g Só: 1,20g Zsír: 13,40g Feh.: 5,92g Cuk: 9,08g Ca: 12,60mg
Energia:	1 168,74kcal	1 157,05kcal	1 192,41kcal
Zsír:	34,13g	55,91g	52,79g
Telített zsírsav:	7,47g	15,66g	16,63g
Fehérje:	40,99g	49,83g	54,20g
Szénhidrát:	165,48g	115,27g	126,97g
Hozzáadott cukor:	43,84g	27,07g	28,88g
Só:	4,51g	4,77g	3,63g
Ca:	119,25mg	659,72mg	583,09mg

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. október 31 - 2022. november 4

Étkezés	2022.11.02 Szerda	2022.11.03 Csütörtök	2022.11.04 Péntek
Tízórai	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Vajkrém ⁷ E: 264,51kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 47,68g Só: 0,89g Zsír: 4,77g Feh.: 6,33g Cuk: 11,34g Ca: 3,47mg	Forró csoki ⁷ , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 396,83kcal Tel.zsír: 8,71g CH: 49,44g Só: 1,33g Zsír: 14,47g Feh.: 15,67g Cuk: 16,30g Ca: 412,06mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} E: 366,46kcal Tel.zsír: 5,66g CH: 45,09g Só: 1,09g Zsír: 16,61g Feh.: 17,13g Cuk: 11,90g Ca: 432,11mg
Ebéd	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Bácskai rizseshús ¹² , Müzliszelet ¹ , Csemege uborka E: 709,36kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 88,98g Só: 3,21g Zsír: 22,41g Feh.: 31,87g Cuk: 17,60g Ca: 105,09mg	Fokhagymás rántott leves, pirított kenyérkocka ^{1,3,12} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} , Banán E: 856,11kcal Tel.zsír: 7,68g CH: 96,97g Só: 3,47g Zsír: 40,36g Feh.: 29,62g Cuk: 58,70g Ca: 258,98mg	Palócleves pulykából ^{1,3,7,12} , Túrós tészta ^{1,7} E: 724,37kcal Tel.zsír: 10,25g CH: 70,65g Só: 1,74g Zsír: 31,04g Feh.: 36,81g Cuk: 9,53g Ca: 172,40mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Körte E: 327,92kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 43,02g Só: 1,22g Zsír: 13,11g Feh.: 7,16g Cuk: 20,10g Ca: 23,55mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} E: 237,17kcal Tel.zsír: 0,81g CH: 24,27g Só: 0,91g Zsír: 10,08g Feh.: 12,40g Cuk: 2,58g Ca: 26,37mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 271,44kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 30,22g Só: 1,20g Zsír: 13,52g Feh.: 6,04g Cuk: 11,18g Ca: 15,75mg
Energia:	1 301,79kcal	1 490,12kcal	1 362,27kcal
Zsír:	40,29g	64,91g	61,18g
Telített zsírsav:	8,12g	17,20g	18,63g
Fehérje:	45,37g	57,69g	59,99g
Szénhidrát:	179,68g	170,68g	145,96g
Hozzáadott cukor:	49,04g	77,58g	32,61g
Só:	5,33g	5,72g	4,03g
Ca:	132,11mg	697,42mg	620,26mg

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!

Középkiskolás Étlap

Étlap

2022. október 31 - 2022. november 4

2022.11.02 Szerda	2022.11.03 Csütörtök	2022.11.04 Péntek						
<p style="text-align: center;">Húsgaluska leves^{1,3,9}, Bácskai rizseshús¹², Csemege uborka</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> E: 705,16kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 82,39g Só: 3,83g </td> <td style="width: 50%; border: none;"> Zsír: 23,86g Feh.: 33,69g Cuk: 8,00g Ca: 109,10mg </td> </tr> </table>	E: 705,16kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 82,39g Só: 3,83g	Zsír: 23,86g Feh.: 33,69g Cuk: 8,00g Ca: 109,10mg	<p style="text-align: center;">Fokhagymás rántott leves, pirított kenyérkocka^{1,3,12}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> E: 766,34kcal Tel.zsír: 8,25g CH: 57,82g Só: 4,12g </td> <td style="width: 50%; border: none;"> Zsír: 46,56g Feh.: 32,93g Cuk: 11,68g Ca: 284,67mg </td> </tr> </table>	E: 766,34kcal Tel.zsír: 8,25g CH: 57,82g Só: 4,12g	Zsír: 46,56g Feh.: 32,93g Cuk: 11,68g Ca: 284,67mg	<p style="text-align: center;">Palócleves pulykából^{1,3,7,12}, Túrós tészta^{1,7}</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> E: 831,10kcal Tel.zsír: 11,59g CH: 81,19g Só: 2,41g </td> <td style="width: 50%; border: none;"> Zsír: 36,20g Feh.: 40,73g Cuk: 10,95g Ca: 194,63mg </td> </tr> </table>	E: 831,10kcal Tel.zsír: 11,59g CH: 81,19g Só: 2,41g	Zsír: 36,20g Feh.: 40,73g Cuk: 10,95g Ca: 194,63mg
E: 705,16kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 82,39g Só: 3,83g	Zsír: 23,86g Feh.: 33,69g Cuk: 8,00g Ca: 109,10mg							
E: 766,34kcal Tel.zsír: 8,25g CH: 57,82g Só: 4,12g	Zsír: 46,56g Feh.: 32,93g Cuk: 11,68g Ca: 284,67mg							
E: 831,10kcal Tel.zsír: 11,59g CH: 81,19g Só: 2,41g	Zsír: 36,20g Feh.: 40,73g Cuk: 10,95g Ca: 194,63mg							
<p>Energia: 705,16kcal Zsír: 23,86g Telített zsírsav: 1,70g Fehérje: 33,69g Szénhidrát: 82,39g Hozzáadott cukor: 8,00g Só: 3,83g Ca: 109,10mg</p>	<p>Energia: 766,34kcal Zsír: 46,56g Telített zsírsav: 8,25g Fehérje: 32,93g Szénhidrát: 57,82g Hozzáadott cukor: 11,68g Só: 4,12g Ca: 284,67mg</p>	<p>Energia: 831,10kcal Zsír: 36,20g Telített zsírsav: 11,59g Fehérje: 40,73g Szénhidrát: 81,19g Hozzáadott cukor: 10,95g Só: 2,41g Ca: 194,63mg</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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!

Felnőtt Étlap

Étlap

2022. október 31 - 2022. november 4

2022.11.02 Szerda	2022.11.03 Csütörtök	2022.11.04 Péntek
<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Bácskai rizseshús¹², Csemege uborka</p> <p>E: 705,16kcal Tel.zsír: 1,70g CH: 82,39g Só: 3,83g</p> <p>Zsír: 23,86g Feh.: 33,69g Cuk: 8,00g Ca: 109,10mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves, pirított kenyérkocka^{1,3,12}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}</p> <p>E: 766,34kcal Tel.zsír: 8,25g CH: 57,82g Só: 4,12g</p> <p>Zsír: 46,56g Feh.: 32,93g Cuk: 11,68g Ca: 284,67mg</p>	<p>Palócleves pulykából^{1,3,7,12}, Túrós tészta^{1,7}</p> <p>E: 831,10kcal Tel.zsír: 11,59g CH: 81,19g Só: 2,41g</p> <p>Zsír: 36,20g Feh.: 40,73g Cuk: 10,95g Ca: 194,63mg</p>
<p>Energia: 705,16kcal Zsír: 23,86g Telített zsírsav: 1,70g Fehérje: 33,69g Szénhidrát: 82,39g Hozzáadott cukor: 8,00g Só: 3,83g Ca: 109,10mg</p>	<p>Energia: 766,34kcal Zsír: 46,56g Telített zsírsav: 8,25g Fehérje: 32,93g Szénhidrát: 57,82g Hozzáadott cukor: 11,68g Só: 4,12g Ca: 284,67mg</p>	<p>Energia: 831,10kcal Zsír: 36,20g Telített zsírsav: 11,59g Fehérje: 40,73g Szénhidrát: 81,19g Hozzáadott cukor: 10,95g Só: 2,41g Ca: 194,63mg</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!