

Bölcsődés étlap

Étlap

2022. november 28 - 2022. december 2

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Túrós táská ^{1,3,7} E: 243,55kcal Tel.zsír.: 5,80g CH: 21,20g Só: 0,14g Zsír: 12,60g Feh.: 11,80g Cuk: 11,20g Ca: 320,00mg	Vaníliás tej ⁷ , Kifli, tejes ^{1,7} , Margarin E: 160,13kcal Tel.zsír.: 3,69g CH: 18,23g Só: 0,27g Zsír: 6,65g Feh.: 6,76g Cuk: 7,85g Ca: 244,73mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika E: 200,36kcal Tel.zsír.: 4,89g CH: 24,84g Só: 0,78g Zsír: 7,65g Feh.: 7,59g Cuk: 5,57g Ca: 2,34mg	Karamellás tej ⁷ , Korpás baguette ^{1,7} , Vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 202,79kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 26,95g Só: 0,32g Zsír: 6,75g Feh.: 7,94g Cuk: 15,41g Ca: 246,70mg	Gyümölcs tea ¹² , Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , zöldpaprika E: 140,86kcal Tel.zsír.: 0,61g CH: 20,39g Só: 0,47g Zsír: 4,90g Feh.: 3,93g Cuk: 8,06g Ca: 3,64mg
Tízórai	Házi őszibarackos joghurt ⁷ , Korpvit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 104,99kcal Tel.zsír.: 1,05g CH: 17,73g Só: 0,17g Zsír: 2,41g Feh.: 2,14g Cuk: 14,48g Ca: 1,95mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír.: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: 5,25g Ca: 7,88mg	Mandarin E: 23,45kcal Tel.zsír.: g CH: 4,90g Só: 0,00g Zsír: 0,15g Feh.: 0,35g Cuk: 4,90g Ca: 11,50mg	Házi banános joghurt ⁷ E: 59,45kcal Tel.zsír.: 0,24g CH: 12,66g Só: 0,03g Zsír: 0,42g Feh.: 1,00g Cuk: 12,50g Ca: 5,46mg	Almás túrókrém ⁷ E: 170,38kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 9,05g Só: 0,05g Zsír: 7,26g Feh.: 16,45g Cuk: 9,05g Ca: 86,65mg
Ebéd	Székelykáposzta ^{6,7,9,12} , Kenyer ebédhez ¹ , Körte E: 252,92kcal Tel.zsír.: 1,87g CH: 27,07g Só: 2,02g Zsír: 10,03g Feh.: 12,71g Cuk: 14,43g Ca: 95,16mg	Rántott csirkemell tepsiben sütve ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 523,44kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 52,23g Só: 1,51g Zsír: 22,48g Feh.: 26,14g Cuk: 7,26g Ca: 140,07mg	Vadas mártás pulykamellel ^{1,7,9,10,12} , Szarvacská tészta ^{1,3} , Alma E: 414,52kcal Tel.zsír.: 2,13g CH: 57,08g Só: 0,70g Zsír: 9,93g Feh.: 20,73g Cuk: 17,93g Ca: 46,28mg	Fokhagymás sertés sült ¹² , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Kenyer ebédhez ¹ , Narancs E: 324,10kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 37,29g Só: 1,47g Zsír: 11,69g Feh.: 15,89g Cuk: 7,19g Ca: 67,89mg	Csöben sült brokkoli csirkemájjal ^{1,3,7,8} , Mandarin E: 281,84kcal Tel.zsír.: 6,96g CH: 19,71g Só: 0,77g Zsír: 14,96g Feh.: 16,46g Cuk: 11,55g Ca: 278,43mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Graham formakenyer (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Margarin, Méz E: 205,29kcal Tel.zsír.: 4,67g CH: 23,28g Só: 0,34g Zsír: 8,10g Feh.: 8,90g Cuk: 13,27g Ca: 320,00mg	Fehér kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Limonádé ¹² , Póréhagyma E: 194,81kcal Tel.zsír.: 1,55g CH: 25,56g Só: 0,48g Zsír: 7,25g Feh.: 6,08g Cuk: 13,50g Ca: 29,84mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű formakenyer ¹ , Vaníliás túrókrém ⁷ E: 223,18kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 24,13g Só: 0,36g Zsír: 8,32g Feh.: 11,67g Cuk: 13,63g Ca: 341,82mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás kenyér, Kockasajt ⁷ , Kígyóuborka E: 224,08kcal Tel.zsír.: 3,80g CH: 22,75g Só: 0,59g Zsír: 9,87g Feh.: 11,15g Cuk: 10,50g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Pizzás csiga ^{1,3,7} E: 224,34kcal Tel.zsír.: 5,16g CH: 19,06g Só: 0,62g Zsír: 12,06g Feh.: 9,52g Cuk: 9,54g Ca: 320,00mg
Energia:	806,75kcal	904,48kcal	861,51kcal	810,41kcal	817,42kcal
Zsír:	33,15g	36,68g	26,06g	28,72g	39,18g
Telített zsírsav:	13,39g	8,56g	12,11g	10,44g	16,53g
Fehérje:	35,55g	39,27g	40,34g	35,98g	46,36g
Szénhidrát:	89,28g	101,27g	110,95g	99,65g	68,21g
Hozzáadott cukor:	53,39g	33,86g	42,03g	45,60g	38,20g
Só:	2,67g	2,28g	1,84g	2,41g	1,91g
Ca:	737,11mg	422,50mg	401,94mg	643,04mg	688,73mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2022. november 28 - 2022. december 2

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Túrós táská ^{1,3,7} E: 372,37kcal Tel.zsír: 7,80g CH: 33,20g Só: 0,26g Zsír: 19,60g Feh.: 16,80g Cuk: 13,20g Ca: 320,00mg	Vaníliás tej ⁷ , Kifli, tejes ^{1,7} , Margarin E: 233,74kcal Tel.zsír: 4,49g CH: 30,91g Só: 0,45g Zsír: 7,94g Feh.: 9,35g Cuk: 10,18g Ca: 297,45mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika E: 334,52kcal Tel.zsír: 7,45g CH: 45,87g Só: 1,31g Zsír: 10,66g Feh.: 12,61g Cuk: 8,00g Ca: 3,05mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás baguette ^{1,7} , Vajkrém ⁷ E: 267,58kcal Tel.zsír: 6,28g CH: 32,06g Só: 0,57g Zsír: 9,66g Feh.: 11,79g Cuk: 10,10g Ca: 321,88mg	Gyümölcs tea ¹² , Sajtos kifli ^{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , zöldpaprika E: 218,70kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 27,94g Só: 0,38g Zsír: 8,45g Feh.: 6,73g Cuk: 7,52g Ca: 4,84mg
Ebéd	Meggyleves ^{7,12} , Székelykáposzta ^{6,7,9,12} , Körte E: 473,64kcal Tel.zsír: 7,12g CH: 40,56g Só: 2,91g Zsír: 24,22g Feh.: 21,17g Cuk: 30,62g Ca: 274,13mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,12} , Panírozott csirkemell ¹ , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} , Alma E: 497,30kcal Tel.zsír: 1,29g CH: 73,97g Só: 2,52g Zsír: 11,52g Feh.: 22,41g Cuk: 8,45g Ca: 56,01mg	Tyúkhúsleves csigatészta ^{1,3,8,9} , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} , Mandarin E: 547,49kcal Tel.zsír: 4,60g CH: 67,34g Só: 2,48g Zsír: 15,78g Feh.: 29,11g Cuk: 14,80g Ca: 108,67mg	Zöldségleves eperlevéllel ^{1,3,9} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 500,96kcal Tel.zsír: 8,00g CH: 41,55g Só: 2,61g Zsír: 28,37g Feh.: 17,46g Cuk: 3,30g Ca: 71,10mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} , Diós guba ^{1,6,7,8} E: 517,86kcal Tel.zsír: 5,23g CH: 63,80g Só: 1,65g Zsír: 46,19g Feh.: 19,86g Cuk: 22,62g Ca: 215,89mg
Uzsonna	Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ¹ , Margarin, Méz E: 163,46kcal Tel.zsír: 1,12g CH: 28,13g Só: 0,56g Zsír: 3,00g Feh.: 4,12g Cuk: 8,15g Ca: mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Tojás ³ pástétom ¹⁰ E: 222,21kcal Tel.zsír: 2,67g CH: 23,16g Só: 0,84g Zsír: 9,85g Feh.: 7,98g Cuk: 2,29g Ca: 16,39mg	Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Vaníliás túrókrém ⁷ E: 172,50kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 26,54g Só: 0,67g Zsír: 3,25g Feh.: 6,97g Cuk: 5,54g Ca: 24,34mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Kockasajt ⁷ , Banán E: 290,30kcal Tel.zsír: g CH: 48,64g Só: 1,14g Zsír: 6,60g Feh.: 9,40g Cuk: 27,64g Ca: 6,00mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} E: 219,24kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 19,72g Só: 1,19g Zsír: 12,92g Feh.: 5,44g Cuk: 0,68g Ca: mg
Energia:	1 009,46kcal	953,25kcal	1 054,51kcal	1 058,84kcal	955,80kcal
Zsír:	46,82g	29,31g	29,69g	44,63g	67,56g
Telített zsírsav:	16,04g	8,45g	13,49g	14,28g	10,12g
Fehérje:	42,09g	39,74g	48,69g	38,65g	32,03g
Szénhidrát:	101,89g	128,04g	139,74g	122,25g	111,46g
Hozzáadott cukor:	51,97g	20,92g	28,33g	41,04g	30,82g
Só:	3,73g	3,80g	4,45g	4,31g	3,22g
Ca:	594,13mg	369,85mg	136,05mg	398,97mg	220,73mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. november 28 - 2022. december 2

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Túrós táska _{1,3,7} E: 401,05kcal Tel.zsír: 8,75g CH: 35,50g Só: 0,27g Zsír: 21,00g Feh.: 18,50g Cuk: 15,50g Ca: 400,00mg	Vaníliás tej ₇ , Kifli, tejes, Margarin E: 293,61kcal Tel.zsír: 6,44g CH: 34,66g Só: 0,54g Zsír: 11,90g Feh.: 11,81g Cuk: 13,90g Ca: 409,45mg	Tea ₁₂ , Burgonyás zsemle, Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika E: 363,34kcal Tel.zsír: 8,08g CH: 48,50g Só: 1,39g Zsír: 12,69g Feh.: 12,79g Cuk: 9,99g Ca: 3,76mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Korpás baguette _{1,7} , Vajkrém ₇ E: 306,93kcal Tel.zsír: 7,88g CH: 34,56g Só: 0,62g Zsír: 12,06g Feh.: 13,74g Cuk: 12,53g Ca: 402,50mg	Gyümölcs tea ₁₂ , Sajtos kifli _{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , zöldpaprika E: 254,00kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 28,83g Só: 0,54g Zsír: 11,52g Feh.: 7,72g Cuk: 7,55g Ca: 6,04mg
Ebéd	Meggyleves _{7,12} , Székelykáposzta _{6,7,9,12} , Körte E: 587,24kcal Tel.zsír: 8,50g CH: 54,17g Só: 3,52g Zsír: 28,98g Feh.: 24,75g Cuk: 41,04g Ca: 321,01mg	Burgonyagombóc leves _{1,3,12} , Panírozott csirkemell ₁ , Sárgaborsó főzelék _{1,12} , Alma E: 617,97kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 90,88g Só: 2,99g Zsír: 14,77g Feh.: 27,88g Cuk: 12,06g Ca: 70,45mg	Tyúkhúsleves csigatészta _{1,3,8,9} , Vadas marhatokány _{1,7,10,12} , Spagetti tészta _{1,3} , Mandarin E: 659,99kcal Tel.zsír: 5,83g CH: 77,90g Só: 3,14g Zsír: 20,32g Feh.: 35,45g Cuk: 16,23g Ca: 129,63mg	Zöldségleves eperlevéllel _{1,3,9} , Fokhagymás sertés sült ₁₂ , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 618,50kcal Tel.zsír: 10,16g CH: 49,73g Só: 3,40g Zsír: 35,80g Feh.: 20,91g Cuk: 4,56g Ca: 98,42mg	Gulyásleves _{1,3,9,12} , Diós guba _{1,6,7,8} E: 655,87kcal Tel.zsír: 6,56g CH: 81,83g Só: 2,05g Zsír: 58,26g Feh.: 23,77g Cuk: 30,56g Ca: 260,67mg
Uzsonna	Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ₁ , Margarin, Méz E: 181,14kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 28,16g Só: 0,64g Zsír: 5,00g Feh.: 4,20g Cuk: 8,15g Ca: mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ₁ , Tojáspestétom _{3,10} E: 269,81kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 23,48g Só: 0,93g Zsír: 13,93g Feh.: 10,19g Cuk: 2,44g Ca: 23,78mg	Teljeskiörlésű formakenyér ₁ , Vaníliás túrókrém ₇ E: 180,18kcal Tel.zsír: 1,54g CH: 27,63g Só: 0,67g Zsír: 3,46g Feh.: 7,31g Cuk: 6,69g Ca: 26,37mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ₁ , Kockasajt ₇ , Kígyóborka E: 190,01kcal Tel.zsír: g CH: 25,12g Só: 1,09g Zsír: 6,54g Feh.: 8,50g Cuk: 4,12g Ca: 6,00mg	Pizzás csiga _{1,3,7} E: 219,24kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 19,72g Só: 1,19g Zsír: 12,92g Feh.: 5,44g Cuk: 0,68g Ca: mg
Energia:	1 169,43kcal	1 181,39kcal	1 203,51kcal	1 115,44kcal	1 129,11kcal
Zsír:	54,98g	40,61g	36,47g	54,40g	82,71g
Telített zsírsav:	18,99g	11,69g	15,45g	18,04g	11,86g
Fehérje:	47,45g	49,89g	55,55g	43,15g	36,94g
Szénhidrát:	117,83g	149,02g	154,03g	109,41g	130,38g
Hozzáadott cukor:	64,69g	28,40g	32,86g	21,21g	38,78g
Só:	4,42g	4,46g	5,20g	5,11g	3,78g
Ca:	721,01mg	503,68mg	159,75mg	506,92mg	266,71mg

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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. november 28 - 2022. december 2

Étkezés	2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Túrós táska _{1,3,7} E: 401,05kcal Tel.zsír: 8,75g CH: 35,50g Só: 0,27g Zsír: 21,00g Feh.: 18,50g Cuk: 15,50g Ca: 400,00mg	Vaníliás tej ₇ , Kifli, tejes _{1,7} , Margarin E: 312,03kcal Tel.zsír: 7,01g CH: 36,34g Só: 0,54g Zsír: 12,74g Feh.: 12,83g Cuk: 15,58g Ca: 457,45mg	Tea ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Szeletelt sajt, Margarin, Kaliforniai paprika E: 403,05kcal Tel.zsír: 9,78g CH: 50,15g Só: 1,56g Zsír: 15,32g Feh.: 15,19g Cuk: 11,04g Ca: 4,47mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Korpás baguette _{1,7} , Vajkrém ₇ E: 306,93kcal Tel.zsír: 7,88g CH: 34,56g Só: 0,62g Zsír: 12,06g Feh.: 13,74g Cuk: 12,53g Ca: 402,50mg	Gyümölcs tea ₁₂ , Sajtos kifli _{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , zöldpaprika E: 289,30kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 29,72g Só: 0,69g Zsír: 14,59g Feh.: 8,71g Cuk: 7,57g Ca: 7,24mg
Ebéd	Meggyleves _{7,12} , Székelykáposzta _{6,7,9,12} , Körte E: 734,76kcal Tel.zsír: 9,83g CH: 70,18g Só: 4,04g Zsír: 34,82g Feh.: 31,69g Cuk: 51,37g Ca: 364,06mg	Burgonyagombóc leves _{1,3,12} , Panírozott csirkemell ₁ , Sárgaborsó főzelék _{1,12} , Alma E: 694,89kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 100,67g Só: 3,40g Zsír: 17,58g Feh.: 30,65g Cuk: 14,54g Ca: 78,20mg	Tyúkhúsleves csigatészta _{1,3,8,9} , Vadas marhatokány _{1,7,10,12} , Spagetti tészta _{1,3} , Mandarin E: 732,12kcal Tel.zsír: 6,62g CH: 84,19g Só: 3,47g Zsír: 23,76g Feh.: 38,84g Cuk: 17,32g Ca: 145,09mg	Zöldségleves eperlevéllel _{1,3,9} , Fokhagymás sertés sült ₁₂ , Burgonyafőzelék _{1,7} E: 719,10kcal Tel.zsír: 11,31g CH: 58,88g Só: 3,65g Zsír: 41,23g Feh.: 24,11g Cuk: 5,08g Ca: 108,94mg	Gulyásleves _{1,3,9,12} , Diós guba _{1,6,7,8} E: 792,52kcal Tel.zsír: 7,88g CH: 97,79g Só: 2,76g Zsír: 70,66g Feh.: 28,54g Cuk: 36,49g Ca: 306,62mg
Uzsonna	Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ₁ , Margarin, Méz E: 181,14kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 28,16g Só: 0,64g Zsír: 5,00g Feh.: 4,20g Cuk: 8,15g Ca: mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ₁ , Tojáspestétom _{3,10} E: 296,93kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 23,73g Só: 1,01g Zsír: 16,58g Feh.: 10,79g Cuk: 2,58g Ca: 26,37mg	Teljeskiörlésű formakenyér ₁ , Vaníliás túrókrém ₇ E: 187,87kcal Tel.zsír: 1,65g CH: 28,73g Só: 0,67g Zsír: 3,66g Feh.: 7,64g Cuk: 7,73g Ca: 28,40mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ₁ , Kockasajt ₇ , Banán E: 419,82kcal Tel.zsír: g CH: 73,32g Só: 1,39g Zsír: 8,70g Feh.: 11,90g Cuk: 52,32g Ca: 12,00mg	Pizzás csiga _{1,3,7} E: 219,24kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 19,72g Só: 1,19g Zsír: 12,92g Feh.: 5,44g Cuk: 0,68g Ca: mg
Energia:	1 316,95kcal	1 303,85kcal	1 323,03kcal	1 445,86kcal	1 301,06kcal
Zsír:	60,82g	46,89g	42,73g	61,99g	98,18g
Telített zsírsav:	20,32g	13,49g	18,05g	19,19g	13,59g
Fehérje:	54,39g	54,28g	61,68g	49,75g	42,69g
Szénhidrát:	133,84g	160,74g	163,07g	166,76g	147,23g
Hozzáadott cukor:	75,02g	32,70g	36,09g	69,93g	44,74g
Só:	4,94g	4,94g	5,70g	5,66g	4,64g
Ca:	764,06mg	562,03mg	177,96mg	523,44mg	313,87mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2022. november 28 - 2022. december 2

2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
<p>Meggyleves^{7,12}, Székelykáposzta^{6,7,9,12}</p> <p>E: 753,82kcal Tel.zsír.: 11,32g CH: 57,06g Só: 5,03g</p> <p>Zsír: 40,94g Feh.: 35,62g Cuk: 36,83g Ca: 365,14mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,12}, Panírozott csirkemell¹, Sárgaborsó főzelék^{1,12}</p> <p>E: 703,46kcal Tel.zsír.: 2,23g CH: 97,38g Só: 4,01g</p> <p>Zsír: 19,42g Feh.: 32,29g Cuk: 4,59g Ca: 67,90mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 755,63kcal Tel.zsír.: 7,30g CH: 80,64g Só: 4,38g</p> <p>Zsír: 26,69g Feh.: 41,60g Cuk: 8,39g Ca: 135,24mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Fokhagymás sertés sült¹², Burgonyafőzelék^{1,7}</p> <p>E: 839,75kcal Tel.zsír.: 13,25g CH: 66,50g Só: 4,20g</p> <p>Zsír: 48,92g Feh.: 28,79g Cuk: 5,71g Ca: 119,88mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Diós guba^{1,6,7,8}</p> <p>E: 887,87kcal Tel.zsír.: 8,78g CH: 108,41g Só: 3,21g</p> <p>Zsír: 79,42g Feh.: 31,47g Cuk: 39,75g Ca: 334,03mg</p>
<p>Energia: 753,82kcal Zsír: 40,94g Telített zsírsav: 11,32g Fehérje: 35,62g Szénhidrát: 57,06g Hozzáadott cukor: 36,83g Só: 5,03g Ca: 365,14mg</p>	<p>Energia: 703,46kcal Zsír: 19,42g Telített zsírsav: 2,23g Fehérje: 32,29g Szénhidrát: 97,38g Hozzáadott cukor: 4,59g Só: 4,01g Ca: 67,90mg</p>	<p>Energia: 755,63kcal Zsír: 26,69g Telített zsírsav: 7,30g Fehérje: 41,60g Szénhidrát: 80,64g Hozzáadott cukor: 8,39g Só: 4,38g Ca: 135,24mg</p>	<p>Energia: 839,75kcal Zsír: 48,92g Telített zsírsav: 13,25g Fehérje: 28,79g Szénhidrát: 66,50g Hozzáadott cukor: 5,71g Só: 4,20g Ca: 119,88mg</p>	<p>Energia: 887,87kcal Zsír: 79,42g Telített zsírsav: 8,78g Fehérje: 31,47g Szénhidrát: 108,41g Hozzáadott cukor: 39,75g Só: 3,21g Ca: 334,03mg</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

Felnőtt Étlap

Étlap

2022. november 28 - 2022. december 2

2022.11.28 Hétfő	2022.11.29 Kedd	2022.11.30 Szerda	2022.12.01 Csütörtök	2022.12.02 Péntek
<p>Meggyleves^{7,12}, Székelykáposzta^{6,7,9,12}</p> <p>E: 703,63kcal Tel.zsír: 10,30g CH: 57,04g Só: 4,59g</p> <p>Zsír: 36,74g Feh.: 32,60g Cuk: 36,83g Ca: 365,14mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,12}, Panírozott csirkemell¹, Sárgaborsó főzelék^{1,12}</p> <p>E: 703,53kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 97,40g Só: 4,01g</p> <p>Zsír: 19,42g Feh.: 32,30g Cuk: 4,59g Ca: 68,07mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 755,63kcal Tel.zsír: 7,30g CH: 80,64g Só: 4,38g</p> <p>Zsír: 26,69g Feh.: 41,60g Cuk: 8,39g Ca: 135,24mg</p>	<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Fokhagymás sertés sült¹², Burgonyafőzelék^{1,7}</p> <p>E: 839,75kcal Tel.zsír: 13,25g CH: 66,50g Só: 4,20g</p> <p>Zsír: 48,92g Feh.: 28,79g Cuk: 5,71g Ca: 119,88mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Diós guba^{1,6,7,8}</p> <p>E: 887,87kcal Tel.zsír: 8,78g CH: 108,41g Só: 3,21g</p> <p>Zsír: 79,42g Feh.: 31,47g Cuk: 39,75g Ca: 334,03mg</p>
<p>Energia: 703,63kcal Zsír: 36,74g Telített zsírsav: 10,30g Fehérje: 32,60g Szénhidrát: 57,04g Hozzáadott cukor: 36,83g Só: 4,59g Ca: 365,14mg</p>	<p>Energia: 703,53kcal Zsír: 19,42g Telített zsírsav: 2,23g Fehérje: 32,30g Szénhidrát: 97,40g Hozzáadott cukor: 4,59g Só: 4,01g Ca: 68,07mg</p>	<p>Energia: 755,63kcal Zsír: 26,69g Telített zsírsav: 7,30g Fehérje: 41,60g Szénhidrát: 80,64g Hozzáadott cukor: 8,39g Só: 4,38g Ca: 135,24mg</p>	<p>Energia: 839,75kcal Zsír: 48,92g Telített zsírsav: 13,25g Fehérje: 28,79g Szénhidrát: 66,50g Hozzáadott cukor: 5,71g Só: 4,20g Ca: 119,88mg</p>	<p>Energia: 887,87kcal Zsír: 79,42g Telített zsírsav: 8,78g Fehérje: 31,47g Szénhidrát: 108,41g Hozzáadott cukor: 39,75g Só: 3,21g Ca: 334,03mg</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