

Bölcsődés étlap

Étlap

2022. november 7 - 2022. november 11

Étkezés	2022.11.07 Hétfő	2022.11.08 Kedd	2022.11.09 Szerda	2022.11.10 Csütörtök	2022.11.11 Péntek
Reggeli	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kifli, tejes ^{1,7} , sajtkrém, zöldfűszeres ⁷ , TV paprika E: 201,40kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 21,60g Só: 0,49g Zsír: 8,51g Feh.: 9,38g Cuk: 10,65g Ca: 327,13mg	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 197,35kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 19,70g Só: 0,11g Zsír: 9,90g Feh.: 7,20g Cuk: 11,00g Ca: 240,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Rozsos babajka ¹ , Vajkrém ⁷ , paradicsom E: 206,41kcal Tel.zsír.: 5,11g CH: 23,90g Só: 0,48g Zsír: 7,94g Feh.: 9,60g Cuk: 10,55g Ca: 324,05mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7,9} , Margarin, Kápia paprika E: 212,05kcal Tel.zsír.: 4,73g CH: 24,71g Só: 0,33g Zsír: 8,54g Feh.: 9,86g Cuk: 11,00g Ca: 321,40mg	Fehér kenyér ¹ , Sonkakrém ⁷ , Jégcsapretek E: 119,31kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 12,88g Só: 1,00g Zsír: 5,37g Feh.: 5,06g Cuk: 0,54g Ca: 9,45mg
Tízórai	Őszibarack turmix ⁷ E: 101,26kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 15,20g Só: 0,01g Zsír: 2,80g Feh.: 3,65g Cuk: 15,20g Ca: 161,95mg	Ananászturmix ⁷ E: 83,61kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 10,60g Só: 0,01g Zsír: 2,85g Feh.: 3,60g Cuk: 10,60g Ca: 168,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 119,92kcal Tel.zsír.: 0,96g CH: 17,93g Só: 0,31g Zsír: 2,10g Feh.: 6,52g Cuk: 7,43g Ca: 180,00mg	Körteturmix ⁷ E: 105,71kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 16,45g Só: 0,02g Zsír: 2,80g Feh.: 3,55g Cuk: 16,45g Ca: 163,50mg	Meggyturmix ⁷ E: 85,61kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 10,10g Só: 0,02g Zsír: 3,05g Feh.: 3,80g Cuk: 10,10g Ca: 175,65mg
Ebéd	Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt rizs E: 319,68kcal Tel.zsír.: 0,80g CH: 40,19g Só: 0,89g Zsír: 11,35g Feh.: 12,50g Cuk: 0,88g Ca: 18,86mg	Fokhagymás sertés sült ¹² , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Banán E: 367,33kcal Tel.zsír.: 4,60g CH: 38,89g Só: 1,16g Zsír: 16,94g Feh.: 14,06g Cuk: 28,04g Ca: 58,09mg	Pikáns sült csirkecomb szezámaggal ^{7,11} , Zöldséges bulgur ^{1,9} , Őszibarack befőtt E: 351,41kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 42,21g Só: 1,07g Zsír: 17,73g Feh.: 19,72g Cuk: 9,48g Ca: 61,00mg	Párolt pulykamell, kakukkfűves, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 319,42kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 43,06g Só: 0,83g Zsír: 8,47g Feh.: 16,62g Cuk: 29,06g Ca: 109,84mg	Burgonyaleves tárkonyos, virslivel ^{1,7} , Túrófelfújt ^{1,3,7} E: 407,18kcal Tel.zsír.: 7,72g CH: 38,03g Só: 1,09g Zsír: 19,71g Feh.: 18,56g Cuk: 17,96g Ca: 230,70mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Sertéshús krém sertésmájjal ¹ E: 198,57kcal Tel.zsír.: 4,53g CH: 21,82g Só: 0,56g Zsír: 7,95g Feh.: 9,89g Cuk: 9,39g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóborka E: 222,67kcal Tel.zsír.: 4,41g CH: 20,94g Só: 0,58g Zsír: 10,43g Feh.: 10,07g Cuk: 9,57g Ca: 323,00mg	Tea - zöld ¹² , Kukoricás babajka ¹ , Körözött ⁷ E: 135,35kcal Tel.zsír.: 1,38g CH: 22,74g Só: 0,58g Zsír: 2,68g Feh.: 4,76g Cuk: 8,22g Ca: 18,75mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} E: 250,44kcal Tel.zsír.: 5,35g CH: 21,09g Só: 0,50g Zsír: 12,77g Feh.: 12,39g Cuk: 9,34g Ca: 332,36mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Sajtos masni ^{1,3,7} E: 225,10kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 18,95g Só: 0,48g Zsír: 12,42g Feh.: 9,73g Cuk: 9,52g Ca: 320,00mg
Energia:	820,91kcal	870,96kcal	813,09kcal	887,63kcal	837,20kcal
Zsír:	30,61g	40,12g	30,45g	32,58g	40,56g
Telített zsírsav:	12,82g	14,97g	9,50g	14,65g	17,67g
A változás jogát fenntartjuk	35,41g	34,93g	40,61g	42,42g	37,14g
Szénhidrát:	98,82g	90,13g	106,78g	105,32g	79,96g
Hozzáadott cukor:	36,12g	59,21g	35,68g	65,85g	38,13g
Előző napi ételmaradék:	1,95g	1,86g	2,44g	1,68g	2,58g
Főszakács: Kobella Jánosné	827,93mg	789,09mg	583,80mg	927,10mg	735,80mg
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu					
Ca:					

Óvodás Étlap

Étlap

2022. november 7 - 2022. november 11

Étkezés	2022.11.07 Hétfő	2022.11.08 Kedd	2022.11.09 Szerda	2022.11.10 Csütörtök	2022.11.11 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7,11} , sajtkrém, zöldfűszeres ⁷ , TV paprika E: 228,29kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 37,11g Só: 0,91g Zsír: 5,49g Feh.: 6,31g Cuk: 9,72g Ca: 3,64mg	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 325,86kcal Tel.zsír.: 5,82g CH: 33,88g Só: 0,22g Zsír: 16,44g Feh.: 10,32g Cuk: 16,48g Ca: 288,00mg	Tea - zöld ¹² , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , paradicsom E: 181,68kcal Tel.zsír.: 2,46g CH: 31,41g Só: 0,76g Zsír: 3,56g Feh.: 4,06g Cuk: 10,60g Ca: 6,12mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna ^{1,11} , Margarin, Kápia paprika E: 302,86kcal Tel.zsír.: 4,43g CH: 43,05g Só: 0,77g Zsír: 9,06g Feh.: 13,60g Cuk: 11,30g Ca: 322,10mg	Tea ¹² , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sonkakrém ⁷ , Jégcsapretek E: 229,37kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 31,51g Só: 1,54g Zsír: 7,55g Feh.: 7,29g Cuk: 9,79g Ca: 14,29mg
Ebéd	Sütőtökrémleves ^{1,7,9} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} E: 613,93kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 69,06g Só: 2,26g Zsír: 29,17g Feh.: 22,86g Cuk: 1,69g Ca: 43,99mg	Tojásleves ^{1,3} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Alma E: 436,05kcal Tel.zsír.: 6,10g CH: 28,55g Só: 2,31g Zsír: 27,09g Feh.: 18,38g Cuk: 10,89g Ca: 85,63mg	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal ^{7,11} , Zöldséges rizs, zabszelet banános ^{1,6} , Őszibarack befőtt E: 627,75kcal Tel.zsír.: 5,01g CH: 78,93g Só: 2,18g Zsír: 28,14g Feh.: 24,27g Cuk: 38,65g Ca: 76,34mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Párolt pulykamell, kakukkfűves, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 540,44kcal Tel.zsír.: 3,81g CH: 74,30g Só: 1,56g Zsír: 14,76g Feh.: 25,64g Cuk: 37,17g Ca: 130,84mg	Burgonyaleves tárkonyos, virslivel ^{1,7} , Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 533,07kcal Tel.zsír.: 5,27g CH: 66,05g Só: 2,09g Zsír: 23,10g Feh.: 13,41g Cuk: 18,70g Ca: 70,39mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Sertéshús krém sertésmájjal ¹ E: 149,12kcal Tel.zsír.: 0,98g CH: 22,50g Só: 0,93g Zsír: 3,30g Feh.: 5,28g Cuk: 0,26g Ca: mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 181,32kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 22,71g Só: 0,96g Zsír: 6,61g Feh.: 5,56g Cuk: 0,55g Ca: 4,50mg	Kukoricás babajka ¹ , Körözött ⁷ E: 124,54kcal Tel.zsír.: 2,07g CH: 16,10g Só: 0,68g Zsír: 4,03g Feh.: 5,75g Cuk: 1,65g Ca: 29,06mg	Félbarna kenyér ¹ , Tojáspestétom ^{3,10} E: 218,75kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 23,66g Só: 0,87g Zsír: 9,85g Feh.: 8,48g Cuk: 0,29g Ca: 16,39mg	Sajtos masni ^{1,3,7} E: 220,76kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 19,50g Só: 0,92g Zsír: 13,65g Feh.: 5,85g Cuk: 0,65g Ca: mg
Energia:	991,33kcal	943,23kcal	933,97kcal	1 062,05kcal	983,20kcal
Zsír:	37,97g	50,14g	35,74g	33,67g	44,30g
Telített zsírsav:	6,30g	12,74g	9,55g	10,41g	12,83g
Fehérje:	34,45g	34,26g	34,09g	47,71g	26,55g
Szénhidrát:	128,66g	85,14g	126,44g	141,01g	117,06g
Hozzáadott cukor:	11,67g	27,92g	50,91g	48,76g	29,14g
Só:	4,11g	3,49g	3,61g	3,20g	4,55g
Ca:	47,63mg	378,13mg	111,52mg	469,33mg	84,68mg

Allergének:

1. Glutén 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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. november 7 - 2022. november 11

Étkezés	2022.11.07 Hétfő	2022.11.08 Kedd	2022.11.09 Szerda	2022.11.10 Csütörtök	2022.11.11 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7,11} , sajtkrém, zöldfűszeres ⁷ , TV paprika E: 230,25kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 37,41g Só: 0,92g Zsír: 5,52g Feh.: 6,43g Cuk: 9,72g Ca: 4,84mg	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 368,04kcal Tel.zsír.: 7,15g CH: 37,60g Só: 0,22g Zsír: 18,40g Feh.: 12,70g Cuk: 20,20g Ca: 400,00mg	Tea - zöld ¹² , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , paradicsom E: 194,55kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 32,01g Só: 0,80g Zsír: 4,58g Feh.: 4,41g Cuk: 11,12g Ca: 8,14mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna ^{1,11} , Margarin, Kápia paprika E: 352,22kcal Tel.zsír.: 6,00g CH: 45,92g Só: 0,86g Zsír: 12,48g Feh.: 15,52g Cuk: 13,60g Ca: 402,80mg	Tea ¹² , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sonkakrém ⁷ , Jégcsapretek E: 266,04kcal Tel.zsír.: 4,83g CH: 34,01g Só: 1,79g Zsír: 10,16g Feh.: 8,19g Cuk: 11,94g Ca: 18,54mg
Ebéd	Süttőtkrémleves ^{1,7,9} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 829,24kcal Tel.zsír.: 5,54g CH: 99,75g Só: 3,23g Zsír: 35,97g Feh.: 29,91g Cuk: 4,13g Ca: 52,06mg	Tojásleves ^{1,3} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Alma E: 541,41kcal Tel.zsír.: 7,25g CH: 38,20g Só: 2,96g Zsír: 32,76g Feh.: 21,88g Cuk: 15,19g Ca: 105,88mg	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal ^{7,11} , Zöldséges rizs, zabszelet banános ^{1,6} , Őszibarack befőtt E: 766,07kcal Tel.zsír.: 5,87g CH: 96,25g Só: 2,85g Zsír: 34,56g Feh.: 28,57g Cuk: 45,91g Ca: 93,58mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Párolt pulykamell, kakukkfűves, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 638,45kcal Tel.zsír.: 4,61g CH: 86,95g Só: 2,28g Zsír: 18,32g Feh.: 29,13g Cuk: 44,60g Ca: 145,94mg	Burgonyaleves tárkonyos, virslivel ^{1,7} , Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 665,00kcal Tel.zsír.: 6,72g CH: 81,10g Só: 2,64g Zsír: 29,35g Feh.: 16,85g Cuk: 23,24g Ca: 86,87mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Sertéshús krém sertésmájjal ¹ E: 168,16kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 23,25g Só: 1,07g Zsír: 4,70g Feh.: 6,17g Cuk: 0,39g Ca: mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 215,89kcal Tel.zsír.: 1,23g CH: 23,48g Só: 1,11g Zsír: 9,66g Feh.: 6,54g Cuk: 0,74g Ca: 6,00mg	Kukoricás babajka ¹ , Körözött ⁷ E: 222,98kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 31,45g Só: 1,16g Zsír: 6,34g Feh.: 9,66g Cuk: 2,59g Ca: 43,42mg	Félbarna kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} E: 266,34kcal Tel.zsír.: 3,10g CH: 23,98g Só: 0,97g Zsír: 13,93g Feh.: 10,69g Cuk: 0,44g Ca: 23,78mg	Sajtos masni ^{1,3,7} E: 220,76kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 19,50g Só: 0,92g Zsír: 13,65g Feh.: 5,85g Cuk: 0,65g Ca: mg
Energia:	1 227,65kcal	1 125,34kcal	1 183,60kcal	1 257,01kcal	1 151,79kcal
Zsír:	46,20g	60,82g	45,48g	44,73g	53,16g
Telített zsírsav:	9,95g	15,63g	12,25g	13,71g	15,45g
Fehérje:	42,52g	41,12g	42,64g	55,35g	30,89g
Szénhidrát:	160,41g	99,28g	159,70g	156,85g	134,61g
Hozzáadott cukor:	14,24g	36,13g	59,63g	58,63g	35,83g
Só:	5,22g	4,29g	4,81g	4,11g	5,35g
Ca:	56,91mg	511,88mg	145,14mg	572,52mg	105,41mg

Allergének:
1. Glutén 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

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. november 7 - 2022. november 11

Étkezés	2022.11.07 Hétfő	2022.11.08 Kedd	2022.11.09 Szerda	2022.11.10 Csütörtök	2022.11.11 Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7,11} , sajtkrém, zöldfűszeres ⁷ , TV paprika E: 246,40kcal Tel.zsír.: 3,72g CH: 38,21g Só: 1,07g Zsír: 6,75g Feh.: 6,93g Cuk: 10,22g Ca: 6,04mg	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 386,47kcal Tel.zsír.: 7,72g CH: 39,28g Só: 0,23g Zsír: 19,24g Feh.: 13,72g Cuk: 21,88g Ca: 448,00mg	Tea - zöld ¹² , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Vajkrém ⁷ , paradicsom E: 196,74kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 32,41g Só: 0,80g Zsír: 4,60g Feh.: 4,51g Cuk: 11,52g Ca: 9,54mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna ^{1,11} , Margarin, Kápia paprika E: 355,22kcal Tel.zsír.: 6,00g CH: 46,46g Só: 0,86g Zsír: 12,50g Feh.: 15,66g Cuk: 13,60g Ca: 403,50mg	Tea ¹² , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sonkakrém ⁷ , Jégcsapretek E: 297,63kcal Tel.zsír.: 5,95g CH: 35,48g Só: 2,05g Zsír: 12,67g Feh.: 9,08g Cuk: 13,08g Ca: 22,18mg
Ebéd	Sütőtökrémleves ^{1,7,9} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} E: 931,04kcal Tel.zsír.: 6,26g CH: 109,36g Só: 4,02g Zsír: 40,87g Feh.: 35,07g Cuk: 4,95g Ca: 61,65mg	Tojásleves ^{1,3} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Kelkáposzta főzelék ^{1,12} , Banán E: 790,16kcal Tel.zsír.: 8,35g CH: 83,71g Só: 3,78g Zsír: 37,47g Feh.: 27,18g Cuk: 56,27g Ca: 119,83mg	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal ^{7,11} , Zöldséges rizs, zabszelet banános ^{1,6} , Őszibarack befőtt E: 878,30kcal Tel.zsír.: 6,53g CH: 107,97g Só: 3,37g Zsír: 40,73g Feh.: 32,71g Cuk: 47,56g Ca: 109,01mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Párolt pulykamell, kakukkfűves, Almamártás ^{7,12} , Főtt burgonya fél adag E: 736,49kcal Tel.zsír.: 5,14g CH: 98,39g Só: 3,02g Zsír: 21,32g Feh.: 35,08g Cuk: 50,79g Ca: 157,84mg	Burgonyaleves tárkonyos, virslivel ^{1,7} , Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 753,17kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 93,92g Só: 3,38g Zsír: 32,18g Feh.: 19,33g Cuk: 27,20g Ca: 100,41mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Sertéshús krém sertésmájjal ¹ E: 168,16kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 23,25g Só: 1,07g Zsír: 4,70g Feh.: 6,17g Cuk: 0,39g Ca: mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 250,45kcal Tel.zsír.: 1,64g CH: 24,25g Só: 1,27g Zsír: 12,71g Feh.: 7,52g Cuk: 0,93g Ca: 7,50mg	Kukoricás babajka ¹ , Körözött ⁷ E: 243,96kcal Tel.zsír.: 3,95g CH: 31,98g Só: 1,22g Zsír: 7,65g Feh.: 11,40g Cuk: 3,12g Ca: 55,27mg	Félbarna kenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} E: 293,46kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 24,23g Só: 1,04g Zsír: 16,58g Feh.: 11,29g Cuk: 0,58g Ca: 26,37mg	Sajtos masni ^{1,3,7} , Gyümölcs joghurt ⁷ E: 272,74kcal Tel.zsír.: 4,05g CH: 27,00g Só: 1,07g Zsír: 13,80g Feh.: 10,80g Cuk: 7,40g Ca: 180,00mg
Energia:	1 345,61kcal	1 427,08kcal	1 318,99kcal	1 385,18kcal	1 323,55kcal
Zsír:	52,32g	69,42g	52,98g	50,39g	58,65g
Telített zsírsav:	11,45g	17,71g	13,59g	15,18g	17,45g
Fehérje:	48,17g	48,42g	48,63g	62,03g	39,21g
Szénhidrát:	170,82g	147,24g	172,36g	169,08g	156,40g
Hozzáadott cukor:	15,57g	79,08g	62,20g	64,97g	47,68g
Só:	6,16g	5,27g	5,39g	4,92g	6,49g
Ca:	67,69mg	575,33mg	173,82mg	587,72mg	302,59mg

Allergének:

1. Glutén 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

Középiskolás Étlap

Étlap

2022. november 7 - 2022. november 11

2022.11.07 Hétfő	2022.11.08 Kedd	2022.11.09 Szerda	2022.11.10 Csütörtök	2022.11.11 Péntek
Sütőtökrémleves^{1,7,9}, Hentestokány (sertés)¹², Párolt bulgur^{1,9} E: 882,86kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 97,38g Só: 4,19g Zsír: 41,49g Feh.: 35,23g Cuk: 4,38g Ca: 67,46mg	Tojásleves^{1,3}, Fokhagymás sertés sült¹², Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Alma E: 732,91kcal Tel.zsír.: 10,24g CH: 50,25g Só: 4,31g Zsír: 45,09g Feh.: 29,51g Cuk: 19,08g Ca: 132,60mg	Paradicsomleves betűtészta^{1,3}, Pikáns sült csirkecomb szezámaggal^{7,11}, Zöldséges rizs, Őszibarack befőtt E: 858,75kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 94,15g Só: 4,00g Zsír: 44,97g Feh.: 37,41g Cuk: 40,15g Ca: 126,94mg	Reszelt tészta leves^{1,3}, Párolt pulykamell, kakukkfűves, Almamártás^{7,12}, Főtt burgonya fél adag E: 832,08kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 109,79g Só: 3,56g Zsír: 24,11g Feh.: 40,91g Cuk: 57,80g Ca: 169,44mg	Burgonyaleves tárkonyos, virslivel^{1,7}, Káposztás tészta (káposztás kocka)¹ E: 891,93kcal Tel.zsír.: 8,67g CH: 108,27g Só: 3,91g Zsír: 39,82g Feh.: 22,01g Cuk: 31,08g Ca: 113,25mg
Energia: 882,86kcal Zsír: 41,49g Telített zsírsav: 5,17g Fehérje: 35,23g Szénhidrát: 97,38g Hozzáadott cukor: 4,38g Só: 4,19g Ca: 67,46mg	Energia: 732,91kcal Zsír: 45,09g Telített zsírsav: 10,24g Fehérje: 29,51g Szénhidrát: 50,25g Hozzáadott cukor: 19,08g Só: 4,31g Ca: 132,60mg	Energia: 858,75kcal Zsír: 44,97g Telített zsírsav: 4,96g Fehérje: 37,41g Szénhidrát: 94,15g Hozzáadott cukor: 40,15g Só: 4,00g Ca: 126,94mg	Energia: 832,08kcal Zsír: 24,11g Telített zsírsav: 5,58g Fehérje: 40,91g Szénhidrát: 109,79g Hozzáadott cukor: 57,80g Só: 3,56g Ca: 169,44mg	Energia: 891,93kcal Zsír: 39,82g Telített zsírsav: 8,67g Fehérje: 22,01g Szénhidrát: 108,27g Hozzáadott cukor: 31,08g Só: 3,91g Ca: 113,25mg

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. november 7 - 2022. november 11

2022.11.07 Hétfő	2022.11.08 Kedd	2022.11.09 Szerda	2022.11.10 Csütörtök	2022.11.11 Péntek
Sütőtökrémleves^{1,7,9}, Hentestokány (sertés)¹², Párolt bulgur^{1,9} E: 882,86kcal Tel.zsír.: 5,17g CH: 97,38g Só: 4,19g Zsír: 41,49g Feh.: 35,23g Cuk: 4,38g Ca: 67,46mg	Tojásleves^{1,3}, Fokhagymás sertés sült¹², Kelkáposzta főzelék^{1,12}, Alma E: 732,91kcal Tel.zsír.: 10,24g CH: 50,25g Só: 4,31g Zsír: 45,09g Feh.: 29,51g Cuk: 19,08g Ca: 132,60mg	Paradicsomleves betűtészta^{1,3}, Pikáns sült csirkecomb szezámaggal^{7,11}, Zöldséges rizs, Őszibarack befőtt E: 858,75kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 94,15g Só: 4,00g Zsír: 44,97g Feh.: 37,41g Cuk: 40,15g Ca: 126,94mg	Reszelt tészta leves^{1,3}, Párolt pulykamell, kakukkfűves, Almamártás^{7,12}, Főtt burgonya fél adag E: 829,58kcal Tel.zsír.: 5,58g CH: 109,27g Só: 3,56g Zsír: 24,10g Feh.: 40,83g Cuk: 57,28g Ca: 167,49mg	Burgonyaleves tárkonyos, virslivel^{1,7}, Káposztás tészta (káposztás kocka)¹ E: 891,93kcal Tel.zsír.: 8,67g CH: 108,27g Só: 3,91g Zsír: 39,82g Feh.: 22,01g Cuk: 31,08g Ca: 113,25mg
Energia: 882,86kcal Zsír: 41,49g Telített zsírsav: 5,17g Fehérje: 35,23g Szénhidrát: 97,38g Hozzáadott cukor: 4,38g Só: 4,19g Ca: 67,46mg	Energia: 732,91kcal Zsír: 45,09g Telített zsírsav: 10,24g Fehérje: 29,51g Szénhidrát: 50,25g Hozzáadott cukor: 19,08g Só: 4,31g Ca: 132,60mg	Energia: 858,75kcal Zsír: 44,97g Telített zsírsav: 4,96g Fehérje: 37,41g Szénhidrát: 94,15g Hozzáadott cukor: 40,15g Só: 4,00g Ca: 126,94mg	Energia: 829,58kcal Zsír: 24,10g Telített zsírsav: 5,58g Fehérje: 40,83g Szénhidrát: 109,27g Hozzáadott cukor: 57,28g Só: 3,56g Ca: 167,49mg	Energia: 891,93kcal Zsír: 39,82g Telített zsírsav: 8,67g Fehérje: 22,01g Szénhidrát: 108,27g Hozzáadott cukor: 31,08g Só: 3,91g Ca: 113,25mg

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!