

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
Reggeli	Tejeskávér, Kornspitz kifli ^{1,11} , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , TV paprika E: 204,59kcal Tel.zsír: 4,47g CH: 23,42g Só: 0,52g Zsír: 8,48g Feh.: 8,57g Cuk: 7,15g Ca: 247,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , sajtkrém, magyaros ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ E: 213,71kcal Tel.zsír: 6,65g CH: 20,00g Só: 0,44g Zsír: 10,10g Feh.: 9,80g Cuk: 9,72g Ca: 320,00mg	Kakaó ⁷ , Citromos Mini kuglóf ^{1,3,7,12} E: 253,83kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 36,66g Só: 0,31g Zsír: 7,83g Feh.: 8,68g Cuk: 15,41g Ca: 240,03mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 219,59kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 17,65g Só: 0,74g Zsír: 12,10g Feh.: 10,05g Cuk: 9,52g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Sajtos kifli ^{1,7} , Margarin, Jégcsapretek E: 192,77kcal Tel.zsír: 5,10g CH: 18,98g Só: 0,15g Zsír: 8,74g Feh.: 9,35g Cuk: 9,42g Ca: 325,40mg
Tízórai	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpovit keksz 75% teljes kiőrlésű ^{1,12} , Alma E: 208,76kcal Tel.zsír: 4,61g CH: 24,87g Só: 0,18g Zsír: 7,85g Feh.: 8,68g Cuk: 15,12g Ca: 327,88mg	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	Banánturmix ⁷ E: 109,86kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 16,70g Só: 0,04g Zsír: 2,85g Feh.: 4,05g Cuk: 16,70g Ca: 163,00mg	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 51,98kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 7,50g Só: 0,15g Zsír: 0,15g Feh.: 4,95g Cuk: 6,75g Ca: 180,00mg
Ebéd	Burgonyapüré hercegnő módra, csirkemájjal ⁷ E: 231,91kcal Tel.zsír: 2,94g CH: 31,87g Só: 0,50g Zsír: 6,34g Feh.: 11,75g Cuk: 3,37g Ca: 110,47mg	Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ , Banán E: 270,46kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 35,13g Só: 0,69g Zsír: 9,24g Feh.: 10,38g Cuk: 29,12g Ca: 273,40mg	Lecsós csirkemell, Zöldséges bulgur ^{1,9} , Mandarin E: 280,81kcal Tel.zsír: 0,89g CH: 39,52g Só: 1,13g Zsír: 7,21g Feh.: 16,21g Cuk: 6,34g Ca: 36,89mg	Sült csirkecombfilé, Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Alma E: 229,88kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 18,60g Só: 1,01g Zsír: 14,74g Feh.: 12,04g Cuk: 9,02g Ca: 72,61mg	Grízes (darás) tészta - sárgabarack dzsemmel ¹ , Körte E: 356,72kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 71,45g Só: 0,41g Zsír: 4,05g Feh.: 7,07g Cuk: 27,40g Ca: 15,57mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ¹ , Margarin, Sajtos párizsi ⁷ E: 218,03kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 21,38g Só: 0,67g Zsír: 10,25g Feh.: 10,78g Cuk: 10,27g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Magvas rigó, tönkölylisztes ¹ , Kenőmájas ⁶ , Kaliforniai paprika E: 222,79kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 24,46g Só: 0,48g Zsír: 8,81g Feh.: 11,32g Cuk: 9,47g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Sárgarépás túrókrém ⁷ E: 204,21kcal Tel.zsír: 4,88g CH: 20,85g Só: 0,37g Zsír: 7,91g Feh.: 11,21g Cuk: 10,35g Ca: 340,30mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás baguette ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin, Kígyóborka E: 260,38kcal Tel.zsír: 8,08g CH: 20,80g Só: 0,66g Zsír: 13,35g Feh.: 13,80g Cuk: 9,90g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kifli, tejes ^{1,7} , Kockasajt ⁷ E: 218,13kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 20,96g Só: 0,59g Zsír: 10,05g Feh.: 10,78g Cuk: 10,61g Ca: 324,73mg
Energia:	863,29kcal	808,22kcal	822,46kcal	819,71kcal	819,61kcal
Zsír:	32,92g	30,95g	25,80g	43,04g	22,99g
Telített zsírsav:	17,23g	15,15g	11,39g	17,89g	9,74g
Fehérje:	39,78g	35,15g	39,70g	39,94g	32,15g
Szénhidrát:	101,55g	94,79g	107,64g	73,75g	118,89g
Hozzáadott cukor:	35,92g	63,52g	42,70g	45,15g	54,18g
Só:	1,87g	1,62g	1,82g	2,44g	1,31g
Ca:	1 005,35mg	1 076,75mg	785,22mg	878,61mg	845,70mg

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

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
Tízórai	Tejeskávér, Kornspitz kifli ^{1,11} , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , TV paprika E: 338,51kcal Tel.zsír: 6,40g CH: 41,58g Só: 0,98g Zsír: 13,14g Feh.: 13,37g Cuk: 9,57g Ca: 332,18mg	Tea - zöld ¹² , Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ¹ , sajtkrém, magyaros ⁷ E: 205,74kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 28,31g Só: 0,75g Zsír: 7,00g Feh.: 5,51g Cuk: 7,82g Ca: 0,04mg	Kakaó ⁷ , Citromos Mini kuglóf ^{1,3,7,12} E: 299,18kcal Tel.zsír: 4,30g CH: 45,04g Só: 0,31g Zsír: 8,67g Feh.: 9,70g Cuk: 23,78g Ca: 288,07mg	Gyümölcs tea ¹² , Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 238,83kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 24,01g Só: 1,44g Zsír: 13,00g Feh.: 6,51g Cuk: 7,67g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Margarin, Jégcsapretek E: 248,38kcal Tel.zsír: 4,43g CH: 33,02g Só: 0,59g Zsír: 8,13g Feh.: 11,71g Cuk: 11,20g Ca: 328,10mg
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,12} , Tavaszi rizses hús ⁹ E: 502,22kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 63,52g Só: 2,84g Zsír: 16,84g Feh.: 19,22g Cuk: 3,55g Ca: 74,17mg	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9,12} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ , Banán E: 559,31kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 49,14g Só: 2,01g Zsír: 25,58g Feh.: 29,17g Cuk: 32,60g Ca: 404,72mg	Karfiolleves, zöldséges ^{1,3,9} , Lecsós csirkemell, Párolt rizs, Mandarin E: 505,89kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 69,87g Só: 2,30g Zsír: 13,21g Feh.: 23,26g Cuk: 13,93g Ca: 62,06mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} , Alma E: 529,49kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 60,80g Só: 2,58g Zsír: 23,66g Feh.: 25,06g Cuk: 7,47g Ca: 96,08mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ , Körte E: 592,09kcal Tel.zsír: 1,09g CH: 107,70g Só: 1,54g Zsír: 9,86g Feh.: 14,89g Cuk: 30,55g Ca: 53,66mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű RETRO kenyér ¹ , Margarin, Sajtos párizsi ⁷ E: 169,22kcal Tel.zsír: 1,68g CH: 24,07g Só: 1,00g Zsír: 5,70g Feh.: 6,78g Cuk: 2,10g Ca: mg	Magvas rigó, tönkölylisztes ¹ , Kenőmájás ⁶ , Kaliforniai paprika E: 188,72kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 29,55g Só: 0,72g Zsír: 4,49g Feh.: 7,46g Cuk: 0,36g Ca: 2,10mg	Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Sárgarépás túrókrém ⁷ E: 154,65kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 22,45g Só: 0,68g Zsír: 3,11g Feh.: 7,01g Cuk: 1,45g Ca: 25,96mg	Korpás baguette ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin, Kígyóborka E: 239,86kcal Tel.zsír: 6,25g CH: 22,95g Só: 1,02g Zsír: 10,89g Feh.: 11,52g Cuk: 1,19g Ca: 4,50mg	Kifli, tejes ^{1,7} , Kockasajt ⁷ E: 182,30kcal Tel.zsír: 0,45g CH: 23,04g Só: 0,95g Zsír: 6,90g Feh.: 6,75g Cuk: 2,34g Ca: 9,45mg
Energia:	1 009,95kcal	953,76kcal	959,73kcal	1 008,18kcal	1 022,77kcal
Zsír:	35,68g	37,08g	25,00g	47,56g	24,89g
Telített zsírsav:	9,40g	10,82g	7,08g	14,01g	5,97g
Fehérje:	39,38g	42,14g	39,97g	43,10g	33,35g
Szénhidrát:	129,17g	106,99g	137,35g	107,76g	163,76g
Hozzáadott cukor:	15,23g	40,79g	39,17g	16,33g	44,09g
Só:	4,81g	3,47g	3,29g	5,04g	3,08g
Ca:	406,35mg	406,86mg	376,09mg	100,63mg	391,21mg

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

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
Tízórai	Tejeskávér, Kornspitz kifli ^{1,11} , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , TV paprika E: 383,18kcal Tel.zsír: 8,00g CH: 44,47g Só: 1,03g Zsír: 15,84g Feh.: 15,57g Cuk: 12,00g Ca: 417,35mg	Tea - zöld ¹² , Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ¹ , sajtkrém, magyaros ⁷ E: 205,74kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 28,31g Só: 0,75g Zsír: 7,00g Feh.: 5,51g Cuk: 7,82g Ca: 0,04mg	Kakaó ⁷ , Citromos Mini kuglóf ^{1,3,7,12} E: 495,71kcal Tel.zsír: 6,25g CH: 76,84g Só: 0,61g Zsír: 13,84g Feh.: 15,28g Cuk: 34,50g Ca: 400,10mg	Gyümölcs tea ¹² , Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 238,83kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 24,01g Só: 1,44g Zsír: 13,00g Feh.: 6,51g Cuk: 7,67g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Margarin, Jégcsapretek E: 296,15kcal Tel.zsír: 6,00g CH: 35,61g Só: 0,69g Zsír: 11,54g Feh.: 13,60g Cuk: 13,50g Ca: 410,80mg
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,12} , Tavaszi rizses hús ⁹ E: 610,74kcal Tel.zsír: 1,57g CH: 75,66g Só: 3,58g Zsír: 20,55g Feh.: 24,59g Cuk: 4,09g Ca: 91,13mg	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9,12} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ , Banán E: 738,35kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 79,27g Só: 2,53g Zsír: 29,48g Feh.: 34,08g Cuk: 58,37g Ca: 478,14mg	Karfiolleves, zöldséges ^{1,3,9} , Lecsós csirkemell, Párolt rizs, Mandarin E: 613,21kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 81,49g Só: 2,95g Zsír: 16,76g Feh.: 29,81g Cuk: 15,26g Ca: 72,52mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} , Alma E: 675,49kcal Tel.zsír: 5,39g CH: 77,51g Só: 3,33g Zsír: 30,44g Feh.: 30,23g Cuk: 11,37g Ca: 128,57mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel, Körte E: 726,04kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 131,47g Só: 2,01g Zsír: 12,35g Feh.: 18,26g Cuk: 36,91g Ca: 69,76mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű RETRO kenyér ¹ , Margarin, Sajtos párizsi ⁷ E: 206,62kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 24,37g Só: 1,30g Zsír: 9,30g Feh.: 7,96g Cuk: 2,15g Ca: mg	Magvas rigó, tönkölylisztes ¹ , Kenőmájás ⁶ , Kaliforniai paprika E: 216,14kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 30,52g Só: 0,92g Zsír: 6,42g Feh.: 9,04g Cuk: 0,54g Ca: 2,80mg	Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Sárgarépás túrókrém ⁷ E: 166,81kcal Tel.zsír: 1,76g CH: 22,88g Só: 0,69g Zsír: 3,87g Feh.: 7,91g Cuk: 1,88g Ca: 33,28mg	Korpás baguette ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin, Kígyóborka E: 258,72kcal Tel.zsír: 6,87g CH: 23,15g Só: 1,10g Zsír: 12,90g Feh.: 11,70g Cuk: 1,36g Ca: 6,00mg	Kifli, tejes ^{1,7} , Kockasajt ⁷ E: 182,30kcal Tel.zsír: 0,45g CH: 23,04g Só: 0,95g Zsír: 6,90g Feh.: 6,75g Cuk: 2,34g Ca: 9,45mg
Energia:	1 200,54kcal	1 160,23kcal	1 275,73kcal	1 173,04kcal	1 204,50kcal
Zsír:	45,69g	42,90g	34,47g	56,34g	30,79g
Telített zsírsav:	12,40g	12,56g	9,83g	16,16g	7,81g
Fehérje:	48,12g	48,63g	53,00g	48,45g	38,61g
Szénhidrát:	144,50g	138,10g	181,21g	124,67g	190,12g
Hozzáadott cukor:	18,24g	66,74g	51,64g	20,41g	52,75g
Só:	5,91g	4,19g	4,25g	5,87g	3,65g
Ca:	508,48mg	480,99mg	505,90mg	134,61mg	490,01mg

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

Étkezés	2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
Tízórai	Tejeskávér, Kornspitz kifli ^{1,11} , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , TV paprika E: 387,31kcal Tel.zsír: 8,00g CH: 44,86g Só: 1,03g Zsír: 16,04g Feh.: 15,77g Cuk: 12,00g Ca: 420,56mg	Tea - zöld ¹² , Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ¹ , sajtkrém, magyaros ⁷ E: 227,06kcal Tel.zsír: 5,70g CH: 28,71g Só: 0,84g Zsír: 9,00g Feh.: 6,01g Cuk: 8,07g Ca: 0,04mg	Kakaó ⁷ , Citromos Mini kuglóf ^{1,3,7,12} E: 522,80kcal Tel.zsír: 6,89g CH: 80,26g Só: 0,61g Zsír: 14,78g Feh.: 16,39g Cuk: 37,88g Ca: 448,11mg	Gyümölcs tea ¹² , Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} E: 238,83kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 24,01g Só: 1,44g Zsír: 13,00g Feh.: 6,51g Cuk: 7,67g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Margarin, Jégcsapretek E: 297,57kcal Tel.zsír: 6,00g CH: 35,88g Só: 0,69g Zsír: 11,55g Feh.: 13,71g Cuk: 13,50g Ca: 413,50mg
Ebéd	Karalábéleves (magyaros), tésztával ^{1,3,12} , Tavaszi rizses hús ⁹ E: 713,89kcal Tel.zsír: 1,93g CH: 87,74g Só: 3,98g Zsír: 24,58g Feh.: 28,11g Cuk: 4,38g Ca: 102,96mg	Nyírségi gombóclevés ^{1,3,7,9,12} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ , Banán E: 876,80kcal Tel.zsír: 6,38g CH: 84,19g Só: 3,68g Zsír: 37,72g Feh.: 43,91g Cuk: 59,40g Ca: 538,91mg	Karfiolleves, zöldséges ^{1,3,9} , Lecsós csirkemell, Párolt rizs, Mandarin E: 708,10kcal Tel.zsír: 2,25g CH: 91,94g Só: 3,82g Zsír: 20,68g Feh.: 33,65g Cuk: 16,09g Ca: 79,73mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék ^{1,7,12} , Alma E: 820,30kcal Tel.zsír: 6,53g CH: 92,17g Só: 3,88g Zsír: 38,15g Feh.: 36,09g Cuk: 14,08g Ca: 152,12mg	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel, Körte E: 817,85kcal Tel.zsír: 1,62g CH: 146,10g Só: 2,49g Zsír: 14,70g Feh.: 20,63g Cuk: 41,47g Ca: 81,59mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű RETRO kenyér ¹ , Margarin, Sajtos párizsi ⁷ E: 206,62kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 24,37g Só: 1,30g Zsír: 9,30g Feh.: 7,96g Cuk: 2,15g Ca: mg	Magvas rigó, tönkölylisztes ¹ , Kenőmájás ⁶ , Kaliforniai paprika E: 243,56kcal Tel.zsír: 3,21g CH: 31,50g Só: 1,12g Zsír: 8,35g Feh.: 10,62g Cuk: 0,72g Ca: 3,50mg	Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Sárgarépás túrókrém ⁷ E: 173,61kcal Tel.zsír: 1,98g CH: 23,11g Só: 0,70g Zsír: 4,28g Feh.: 8,44g Cuk: 2,11g Ca: 37,34mg	Korpás baguette ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin, Kígyóborka E: 292,50kcal Tel.zsír: 8,57g CH: 23,37g Só: 1,27g Zsír: 15,51g Feh.: 14,10g Cuk: 1,58g Ca: 7,50mg	Kifli, tejes ^{1,7} , Kockasajt ⁷ E: 206,82kcal Tel.zsír: 0,45g CH: 23,52g Só: 1,15g Zsír: 8,90g Feh.: 7,95g Cuk: 2,82g Ca: 9,45mg
Energia:	1 307,82kcal	1 347,42kcal	1 404,51kcal	1 351,63kcal	1 322,24kcal
Zsír:	49,91g	55,08g	39,74g	66,67g	35,15g
Telített zsírsav:	12,76g	15,29g	11,12g	19,00g	8,07g
Fehérje:	51,85g	60,54g	58,48g	56,71g	42,29g
Szénhidrát:	156,96g	144,39g	195,31g	139,55g	205,50g
Hozzáadott cukor:	18,53g	68,19g	56,08g	23,33g	57,79g
Só:	6,30g	5,63g	5,13g	6,59g	4,32g
Ca:	523,52mg	542,45mg	565,18mg	159,66mg	504,54mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2022. november 14 - 2022. november 18

2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,12}, Tavaszi rizses hús⁹</p> <p>E: 771,59kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 94,01g Só: 4,69g</p> <p>Zsír: 26,47g Feh.: 31,05g Cuk: 4,71g Ca: 115,18mg</p>	<p>Nyírségi gombóclevés^{1,3,7,9,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 745,16kcal Tel.zsír.: 7,03g CH: 41,46g Só: 4,25g</p> <p>Zsír: 41,64g Feh.: 45,18g Cuk: 12,64g Ca: 611,88mg</p>	<p>Karfiolleves, zöldséges^{1,3,9}, Lecsós csirkemell, Párolt rizs, Mandarin</p> <p>E: 835,40kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 110,21g Só: 4,21g</p> <p>Zsír: 24,32g Feh.: 38,26g Cuk: 16,94g Ca: 88,42mg</p>	<p>Tarhonyaleves^{1,3}, Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}, Alma</p> <p>E: 888,41kcal Tel.zsír.: 7,55g CH: 95,03g Só: 5,26g</p> <p>Zsír: 43,95g Feh.: 39,12g Cuk: 14,90g Ca: 167,56mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 807,57kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 139,39g Só: 3,06g</p> <p>Zsír: 15,52g Feh.: 22,36g Cuk: 24,61g Ca: 67,26mg</p>
<p>Energia: 771,59kcal Zsír: 26,47g Telített zsírsav: 2,05g Fehérje: 31,05g Szénhidrát: 94,01g Hozzáadott cukor: 4,71g Só: 4,69g Ca: 115,18mg</p>	<p>Energia: 745,16kcal Zsír: 41,64g Telített zsírsav: 7,03g Fehérje: 45,18g Szénhidrát: 41,46g Hozzáadott cukor: 12,64g Só: 4,25g Ca: 611,88mg</p>	<p>Energia: 835,40kcal Zsír: 24,32g Telített zsírsav: 2,63g Fehérje: 38,26g Szénhidrát: 110,21g Hozzáadott cukor: 16,94g Só: 4,21g Ca: 88,42mg</p>	<p>Energia: 888,41kcal Zsír: 43,95g Telített zsírsav: 7,55g Fehérje: 39,12g Szénhidrát: 95,03g Hozzáadott cukor: 14,90g Só: 5,26g Ca: 167,56mg</p>	<p>Energia: 807,57kcal Zsír: 15,52g Telített zsírsav: 1,77g Fehérje: 22,36g Szénhidrát: 139,39g Hozzáadott cukor: 24,61g Só: 3,06g Ca: 67,26mg</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 14 - 2022. november 18

2022.11.14 Hétfő	2022.11.15 Kedd	2022.11.16 Szerda	2022.11.17 Csütörtök	2022.11.18 Péntek
<p>Karalábéleves (magyaros), tésztával^{1,3,12}, Tavaszi rizses hús⁹</p> <p>E: 771,59kcal Tel.zsír.: 2,05g CH: 94,01g Só: 4,69g</p> <p>Zsír: 26,47g Feh.: 31,05g Cuk: 4,71g Ca: 115,18mg</p>	<p>Nyírségi gombóclevés^{1,3,7,9,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 745,16kcal Tel.zsír.: 7,03g CH: 41,46g Só: 4,25g</p> <p>Zsír: 41,64g Feh.: 45,18g Cuk: 12,64g Ca: 611,88mg</p>	<p>Karfiolleves, zöldséges^{1,3,9}, Lecsós csirkemell, Párolt rizs</p> <p>E: 788,50kcal Tel.zsír.: 2,63g CH: 100,41g Só: 4,21g</p> <p>Zsír: 24,02g Feh.: 37,56g Cuk: 7,14g Ca: 65,42mg</p>	<p>Tarhonyaleves^{1,3}, Sült csirkecombfilé, Fejtettbab főzelék^{1,7,12}, Alma</p> <p>E: 888,41kcal Tel.zsír.: 7,55g CH: 95,03g Só: 5,26g</p> <p>Zsír: 43,95g Feh.: 39,12g Cuk: 14,90g Ca: 167,56mg</p>	<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 807,57kcal Tel.zsír.: 1,77g CH: 139,39g Só: 3,06g</p> <p>Zsír: 15,52g Feh.: 22,36g Cuk: 24,61g Ca: 67,26mg</p>
<p>Energia: 771,59kcal Zsír: 26,47g Telített zsírsav: 2,05g Fehérje: 31,05g Szénhidrát: 94,01g Hozzáadott cukor: 4,71g Só: 4,69g Ca: 115,18mg</p>	<p>Energia: 745,16kcal Zsír: 41,64g Telített zsírsav: 7,03g Fehérje: 45,18g Szénhidrát: 41,46g Hozzáadott cukor: 12,64g Só: 4,25g Ca: 611,88mg</p>	<p>Energia: 788,50kcal Zsír: 24,02g Telített zsírsav: 2,63g Fehérje: 37,56g Szénhidrát: 100,41g Hozzáadott cukor: 7,14g Só: 4,21g Ca: 65,42mg</p>	<p>Energia: 888,41kcal Zsír: 43,95g Telített zsírsav: 7,55g Fehérje: 39,12g Szénhidrát: 95,03g Hozzáadott cukor: 14,90g Só: 5,26g Ca: 167,56mg</p>	<p>Energia: 807,57kcal Zsír: 15,52g Telített zsírsav: 1,77g Fehérje: 22,36g Szénhidrát: 139,39g Hozzáadott cukor: 24,61g Só: 3,06g Ca: 67,26mg</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