

Bölcsődés étlap

Étlap

2022. december 5 - 2022. december 9

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Reggeli	Tejescávé ⁷ , Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 243,19kcal Tel.zsír: 3,85g CH: 33,60g Só: 0,36g Zsír: 7,70g Feh.: 9,10g Cuk: 10,40g Ca: 240,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás baguette ^{1,7} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 206,73kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 21,38g Só: 0,53g Zsír: 8,80g Feh.: 9,81g Cuk: 10,46g Ca: 323,35mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fahéjas gabonapehely E: 169,80kcal Tel.zsír: 0,06g CH: 21,22g Só: 0,09g Zsír: 5,96g Feh.: 7,14g Cuk: 4,20g Ca: mg	Forró csoki ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 223,20kcal Tel.zsír: 5,51g CH: 27,10g Só: 0,49g Zsír: 8,42g Feh.: 9,62g Cuk: 11,95g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ E: 226,16kcal Tel.zsír: 5,76g CH: 20,57g Só: 0,78g Zsír: 10,83g Feh.: 10,72g Cuk: 10,20g Ca: 323,06mg
Tízórai	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	Őszibarackos túrókrém ⁷ E: 179,72kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 11,72g Só: 0,06g Zsír: 7,13g Feh.: 16,45g Cuk: 18,22g Ca: 82,65mg	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	Körte E: 39,75kcal Tel.zsír: g CH: 9,00g Só: 0,00g Zsír: 0,23g Feh.: 0,30g Cuk: 9,00g Ca: 11,77mg
Ebéd	Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 285,32kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 18,20g Só: 0,58g Zsír: 18,66g Feh.: 10,71g Cuk: 5,16g Ca: 84,67mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres sertésapró ¹² E: 296,11kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 14,39g Só: 1,11g Zsír: 21,01g Feh.: 10,73g Cuk: 8,34g Ca: 54,62mg	Dubarry csirkemell ^{1,3,7,8} , Petrezselymes burgonya E: 358,40kcal Tel.zsír: 3,71g CH: 38,30g Só: 1,26g Zsír: 12,08g Feh.: 23,65g Cuk: 3,40g Ca: 79,00mg	Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} , Narancs E: 265,55kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 23,89g Só: 1,07g Zsír: 13,57g Feh.: 14,90g Cuk: 11,68g Ca: 196,20mg	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Tejberizs fahéjas szórattal ⁷ E: 403,23kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 61,05g Só: 0,88g Zsír: 11,21g Feh.: 12,61g Cuk: 33,56g Ca: 307,54mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás kenyér ¹ , Magyaros vajkrém, TV paprika E: 214,60kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 22,57g Só: 0,18g Zsír: 9,81g Feh.: 9,00g Cuk: 9,20g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Lilahagymás túrókrém ⁷ E: 203,74kcal Tel.zsír: 4,88g CH: 21,69g Só: 0,32g Zsír: 7,90g Feh.: 11,68g Cuk: 11,19g Ca: 338,93mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kifli, tejes ^{1,7} , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , paradicsom E: 223,55kcal Tel.zsír: 4,65g CH: 21,70g Só: 0,42g Zsír: 10,65g Feh.: 9,90g Cuk: 10,48g Ca: 327,53mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zsemle ^{1,6} , Tojáskrém ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 263,46kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 27,88g Só: 0,52g Zsír: 10,41g Feh.: 13,77g Cuk: 9,37g Ca: 339,46mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ E: 254,20kcal Tel.zsír: 4,66g CH: 28,53g Só: 0,78g Zsír: 9,97g Feh.: 11,83g Cuk: 10,53g Ca: 320,00mg
Energia:	826,72kcal	816,44kcal	931,48kcal	804,20kcal	923,35kcal
Zsír:	39,02g	40,57g	35,82g	32,55g	32,25g
Telített zsírsav:	13,63g	14,72g	12,21g	11,75g	15,57g
Fehérje:	32,41g	36,27g	57,13g	43,23g	35,45g
Szénhidrát:	84,97g	74,16g	92,93g	86,37g	119,15g
Hozzáadott cukor:	35,36g	46,70g	36,29g	39,76g	63,29g
Só:	1,14g	2,00g	1,83g	2,22g	2,44g
Ca:	815,07mg	879,90mg	489,17mg	1 035,66mg	962,38mg

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. december 5 - 2022. december 9

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Tízórai	Tejeskávér ⁷ , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Margarin E: 300,55kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 41,67g Só: 0,80g Zsír: 9,00g Feh.: 11,78g Cuk: 9,20g Ca: 320,00mg	Tea - zöld ¹² , Korpás baguette ^{1,7} , Szezámragos sajtkrém ^{7,11} E: 198,92kcal Tel.zsír.: 2,87g CH: 30,96g Só: 0,86g Zsír: 5,21g Feh.: 5,66g Cuk: 9,05g Ca: 6,74mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fahéjas gabonapehely E: 227,27kcal Tel.zsír.: 0,12g CH: 33,04g Só: 0,18g Zsír: 6,32g Feh.: 8,28g Cuk: 8,40g Ca: mg	Forró csoki ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 235,16kcal Tel.zsír.: 6,17g CH: 27,56g Só: 0,53g Zsír: 9,44g Feh.: 9,89g Cuk: 12,27g Ca: 320,00mg	Gyümölcs tea ¹² , Teljeskiörlésű rozsenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ E: 209,79kcal Tel.zsír.: 2,58g CH: 29,76g Só: 1,20g Zsír: 6,48g Feh.: 6,22g Cuk: 9,02g Ca: 4,12mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} val ^{1,3} , Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 551,50kcal Tel.zsír.: 6,64g CH: 46,86g Só: 1,77g Zsír: 30,90g Feh.: 19,04g Cuk: 22,35g Ca: 137,31mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres sertésapró ¹² , Mikulás müzliszelet ^{1,5,7,8,11} E: 567,95kcal Tel.zsír.: 5,26g CH: 45,01g Só: 1,89g Zsír: 34,03g Feh.: 17,48g Cuk: 18,77g Ca: 74,96mg	Tojásleves ^{1,3} , Dubarry csirkemell ^{1,3,7,8} , Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt E: 567,62kcal Tel.zsír.: 5,33g CH: 60,73g Só: 2,50g Zsír: 21,81g Feh.: 30,89g Cuk: 18,29g Ca: 123,67mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy ^{1,3,7,12} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} , Narancs E: 468,76kcal Tel.zsír.: 4,51g CH: 44,50g Só: 1,96g Zsír: 24,32g Feh.: 20,78g Cuk: 14,67g Ca: 239,23mg	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Tejberizs fahéjas szóráttal ⁷ E: 551,37kcal Tel.zsír.: 8,11g CH: 79,05g Só: 1,35g Zsír: 16,71g Feh.: 18,88g Cuk: 46,39g Ca: 542,78mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Magyaros vajkrém, TV paprika E: 174,61kcal Tel.zsír.: g CH: 24,68g Só: 0,48g Zsír: 6,44g Feh.: 5,18g Cuk: 2,00g Ca: 3,60mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Lilahagymás túrókrém ⁷ , Banán E: 262,03kcal Tel.zsír.: 1,47g CH: 48,62g Só: 0,65g Zsír: 3,40g Feh.: 9,33g Cuk: 27,62g Ca: 31,95mg	Teljes kiörlésű RETRO kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , paradicsom E: 185,44kcal Tel.zsír.: 0,83g CH: 25,90g Só: 0,78g Zsír: 6,64g Feh.: 6,56g Cuk: 3,24g Ca: 4,20mg	Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 197,54kcal Tel.zsír.: 0,44g CH: 23,49g Só: 0,90g Zsír: 6,44g Feh.: 8,83g Cuk: 0,29g Ca: 18,49mg	Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Körte E: 294,18kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 47,19g Só: 1,32g Zsír: 6,98g Feh.: 9,15g Cuk: 11,19g Ca: 11,77mg
Energia:	1 026,67kcal	1 028,91kcal	980,33kcal	901,47kcal	1 055,34kcal
Zsír:	46,34g	42,65g	34,77g	40,20g	30,17g
Telített zsírsav:	11,76g	9,60g	6,28g	11,12g	12,41g
Fehérje:	35,99g	32,47g	45,73g	39,50g	34,25g
Szénhidrát:	113,21g	124,60g	119,67g	95,55g	156,00g
Hozzáadott cukor:	33,55g	55,44g	29,93g	27,24g	66,60g
Só:	3,06g	3,41g	3,46g	3,39g	3,87g
Ca:	460,91mg	113,65mg	127,87mg	577,72mg	558,68mg

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. Szezámrag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. december 5 - 2022. december 9

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ₇ , Magvas fonott - rozsos _{1,7,11} , Margarin E: 347,08kcal Tel.zsír: 6,69g CH: 44,04g Só: 0,89g Zsír: 12,40g Feh.: 13,56g Cuk: 11,50g Ca: 400,00mg	Tea - zöld ₁₂ , Korpás baguette _{1,7} , Szezámragos sajtkrém _{7,11} E: 202,12kcal Tel.zsír: 2,87g CH: 31,01g Só: 0,86g Zsír: 5,49g Feh.: 5,79g Cuk: 9,05g Ca: 10,09mg	UHT tej 2,8 ₇ , Fahéjas gabonapehely E: 293,67kcal Tel.zsír: 0,16g CH: 43,27g Só: 0,24g Zsír: 7,96g Feh.: 10,54g Cuk: 11,20g Ca: mg	Forró csoki ₇ , Kukoricás babajka ₁ , Zöldfűszeres vajkrém ₇ E: 348,79kcal Tel.zsír: 8,08g CH: 45,01g Só: 0,95g Zsír: 12,46g Feh.: 13,96g Cuk: 15,20g Ca: 400,00mg	Gyümölcs tea ₁₂ , Teljeskiörlésű rozskenyér ₁ , Margarin, Zala felvágott ₆ E: 251,98kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 29,85g Só: 1,53g Zsír: 10,47g Feh.: 7,86g Cuk: 9,02g Ca: 6,16mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtészta _{val} _{1,3} , Rakott zöldbab _{1,7,12} E: 674,21kcal Tel.zsír: 7,42g CH: 59,17g Só: 2,22g Zsír: 36,89g Feh.: 23,60g Cuk: 26,78g Ca: 164,35mg	Reszelt tészta leves _{1,3} , Tökfőzelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ , Mikulás müzliszelet _{1,5,7,8,11} E: 677,51kcal Tel.zsír: 6,13g CH: 50,71g Só: 2,47g Zsír: 41,74g Feh.: 21,23g Cuk: 21,37g Ca: 92,67mg	Tojásleves _{1,3} , Dubarry csirkemell _{1,3,7,8} , Petrezselymes burgonya, Őszibarack befőtt E: 682,01kcal Tel.zsír: 6,70g CH: 72,04g Só: 3,16g Zsír: 27,23g Feh.: 35,67g Cuk: 23,66g Ca: 152,78mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy _{1,3,7,12} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék _{1,7} , Narancs E: 565,44kcal Tel.zsír: 5,54g CH: 53,16g Só: 2,70g Zsír: 30,49g Feh.: 23,32g Cuk: 19,62g Ca: 278,45mg	Húsgaluska leves _{1,3,9} , Tejberizs fahéjas szóráttal ₇ E: 627,83kcal Tel.zsír: 8,60g CH: 91,73g Só: 1,72g Zsír: 18,57g Feh.: 20,70g Cuk: 54,26g Ca: 571,01mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ₁ , Magyaros vajkrém, TV paprika E: 195,57kcal Tel.zsír: g CH: 25,24g Só: 0,48g Zsír: 8,42g Feh.: 5,40g Cuk: 2,00g Ca: 4,80mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ₁ , Lilahagymás túrókrém ₇ , Banán E: 380,68kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 73,16g Só: 0,76g Zsír: 4,46g Feh.: 11,55g Cuk: 52,16g Ca: 45,71mg	Teljes kiörlésű RETRO kenyér ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ₄ , paradicsom E: 221,02kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 26,90g Só: 0,93g Zsír: 9,70g Feh.: 7,54g Cuk: 3,66g Ca: 5,60mg	Teljeskiörlésű formakenyér ₁ , Tojáskrém _{3,10} , Kaliforniai paprika E: 234,96kcal Tel.zsír: 0,63g CH: 24,43g Só: 1,00g Zsír: 9,05g Feh.: 11,17g Cuk: 0,44g Ca: 26,58mg	Burgonyás zsemle ₁ , Kockasajt ₇ , Körte E: 318,03kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 52,59g Só: 1,32g Zsír: 7,11g Feh.: 9,33g Cuk: 16,59g Ca: 18,84mg
Energia:	1 216,86kcal	1 260,30kcal	1 196,69kcal	1 149,20kcal	1 197,85kcal
Zsír:	57,71g	51,68g	44,89g	52,00g	36,15g
Telített zsírsav:	14,11g	10,96g	8,10g	14,25g	14,24g
Fehérje:	42,57g	38,57g	53,75g	48,45g	37,89g
Szénhidrát:	128,45g	154,88g	142,21g	122,60g	174,17g
Hozzáadott cukor:	40,28g	82,58g	38,52g	35,25g	79,87g
Só:	3,59g	4,09g	4,33g	4,65g	4,57g
Ca:	569,15mg	148,47mg	158,38mg	705,03mg	596,01mg

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. Szezámrag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2022. december 5 - 2022. december 9

Étkezés	2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
Tízórai	Tejeskávét ⁷ , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Margarin E: 347,33kcal Tel.zsír.: 6,69g CH: 44,10g Só: 0,89g Zsír: 12,40g Feh.: 13,56g Cuk: 11,50g Ca: 400,00mg	Tea - zöld ¹² , Korpás baguette ^{1,7} , Szezámragos sajtkrém ^{7,11} E: 218,23kcal Tel.zsír.: 3,65g CH: 31,54g Só: 1,01g Zsír: 6,85g Feh.: 6,25g Cuk: 9,55g Ca: 12,10mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Fahéjas gabonapehely E: 293,67kcal Tel.zsír.: 0,16g CH: 43,27g Só: 0,24g Zsír: 7,96g Feh.: 10,54g Cuk: 11,20g Ca: mg	Forró csoki ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 350,08kcal Tel.zsír.: 8,09g CH: 45,27g Só: 0,95g Zsír: 12,48g Feh.: 13,98g Cuk: 15,40g Ca: 400,00mg	Gyümölcs tea ¹² , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ E: 251,98kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 29,85g Só: 1,53g Zsír: 10,47g Feh.: 7,86g Cuk: 9,02g Ca: 6,16mg
Ebéd	Paradicsomleves betűtészta ^{1,3} val ^{1,3} , Rakott zöldbab ^{1,7,12} E: 779,06kcal Tel.zsír.: 8,18g CH: 68,13g Só: 2,94g Zsír: 42,78g Feh.: 27,35g Cuk: 28,95g Ca: 181,49mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres sertésapró ¹² , Mikulás müzliszelet ^{1,5,7,8,11} E: 755,80kcal Tel.zsír.: 6,79g CH: 55,35g Só: 3,10g Zsír: 47,23g Feh.: 23,41g Cuk: 22,96g Ca: 103,38mg	Tojásleves ^{1,3} , Dubarry csirkemell ^{1,3,7,8} , Petrezselymes burgonya, Ősziarack befőtt E: 770,85kcal Tel.zsír.: 7,73g CH: 78,55g Só: 4,02g Zsír: 31,12g Feh.: 42,42g Cuk: 24,53g Ca: 172,46mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy ^{1,3,7,12} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} , Narancs E: 694,83kcal Tel.zsír.: 6,79g CH: 65,00g Só: 3,35g Zsír: 38,14g Feh.: 28,10g Cuk: 23,56g Ca: 312,68mg	Húsgaluska leves ^{1,3,9} , Tejberizs fahéjas szóráttal ⁷ E: 717,26kcal Tel.zsír.: 9,10g CH: 107,52g Só: 2,31g Zsír: 20,48g Feh.: 22,59g Cuk: 61,01g Ca: 604,86mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Magyaros vajkrém, TV paprika E: 197,53kcal Tel.zsír.: g CH: 25,54g Só: 0,48g Zsír: 8,45g Feh.: 5,52g Cuk: 2,00g Ca: 6,00mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Lilahagymás túrókrém ⁷ , Banán E: 391,46kcal Tel.zsír.: 2,38g CH: 73,43g Só: 0,79g Zsír: 5,27g Feh.: 12,14g Cuk: 52,43g Ca: 51,86mg	Teljes kiörlésű RETRO kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , paradicsom E: 256,60kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 27,90g Só: 1,08g Zsír: 12,76g Feh.: 8,52g Cuk: 4,08g Ca: 7,00mg	Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 255,44kcal Tel.zsír.: 0,94g CH: 25,29g Só: 1,10g Zsír: 10,63g Feh.: 11,91g Cuk: 0,58g Ca: 29,87mg	Burgonyás zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Körte E: 358,46kcal Tel.zsír.: 1,72g CH: 56,67g Só: 1,52g Zsír: 9,20g Feh.: 10,65g Cuk: 20,67g Ca: 23,55mg
Energia:	1 323,92kcal	1 365,49kcal	1 321,11kcal	1 300,35kcal	1 327,69kcal
Zsír:	63,63g	59,35g	51,84g	61,25g	40,15g
Telített zsírsav:	14,87g	12,82g	9,55g	15,82g	14,75g
Fehérje:	46,43g	41,80g	61,48g	53,99g	41,10g
Szénhidrát:	137,77g	160,32g	149,72g	135,56g	194,04g
Hozzáadott cukor:	42,45g	84,95g	39,81g	39,54g	90,71g
Só:	4,31g	4,90g	5,35g	5,41g	5,36g
Ca:	587,49mg	167,34mg	179,46mg	742,56mg	634,57mg

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. Szezámrag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Középiskolás Étlap

Étlap

2022. december 5 - 2022. december 9

2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
<p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3}, Rakott zöldbab^{1,7,12}</p> <p>E: 881,84kcal Tel.zsír.: 8,96g CH: 78,78g Só: 3,47g</p> <p>Zsír: 47,82g Feh.: 30,84g Cuk: 31,76g Ca: 202,29mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹², Mikulás műzliszelet^{1,5,7,8,11}</p> <p>E: 842,37kcal Tel.zsír.: 7,35g CH: 62,05g Só: 3,65g</p> <p>Zsír: 52,56g Feh.: 25,93g Cuk: 26,60g Ca: 119,53mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3}, Dubarry csirkemell^{1,3,7,8}, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 773,96kcal Tel.zsír.: 8,85g CH: 64,44g Só: 5,20g</p> <p>Zsír: 35,04g Feh.: 48,49g Cuk: 8,48g Ca: 186,39mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy^{1,3,7,12}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}</p> <p>E: 752,96kcal Tel.zsír.: 7,35g CH: 61,50g Só: 4,11g</p> <p>Zsír: 44,24g Feh.: 33,11g Cuk: 12,19g Ca: 284,67mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Tejberizs fahéjas szórattal⁷</p> <p>E: 805,76kcal Tel.zsír.: 9,95g CH: 120,81g Só: 2,71g</p> <p>Zsír: 23,02g Feh.: 25,15g Cuk: 65,30g Ca: 650,77mg</p>
<p>Energia: 881,84kcal Zsír: 47,82g Telített zsírsav: 8,96g Fehérje: 30,84g Szénhidrát: 78,78g Hozzáadott cukor: 31,76g Só: 3,47g Ca: 202,29mg</p>	<p>Energia: 842,37kcal Zsír: 52,56g Telített zsírsav: 7,35g Fehérje: 25,93g Szénhidrát: 62,05g Hozzáadott cukor: 26,60g Só: 3,65g Ca: 119,53mg</p>	<p>Energia: 773,96kcal Zsír: 35,04g Telített zsírsav: 8,85g Fehérje: 48,49g Szénhidrát: 64,44g Hozzáadott cukor: 8,48g Só: 5,20g Ca: 186,39mg</p>	<p>Energia: 752,96kcal Zsír: 44,24g Telített zsírsav: 7,35g Fehérje: 33,11g Szénhidrát: 61,50g Hozzáadott cukor: 12,19g Só: 4,11g Ca: 284,67mg</p>	<p>Energia: 805,76kcal Zsír: 23,02g Telített zsírsav: 9,95g Fehérje: 25,15g Szénhidrát: 120,81g Hozzáadott cukor: 65,30g Só: 2,71g Ca: 650,77mg</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. Csillagfürt

Felnőtt Étlap

Étlap

2022. december 5 - 2022. december 9

2022.12.05 Hétfő	2022.12.06 Kedd	2022.12.07 Szerda	2022.12.08 Csütörtök	2022.12.09 Péntek
<p>Paradicsomleves betűtésztával^{1,3}, Rakott zöldbab^{1,7,12}</p> <p>E: 881,84kcal Tel.zsír.: 8,96g CH: 78,78g Só: 3,47g</p> <p>Zsír: 47,82g Feh.: 30,84g Cuk: 31,76g Ca: 202,29mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹², Mikulás műzliszelet^{1,5,7,8,11}</p> <p>E: 839,88kcal Tel.zsír.: 7,35g CH: 61,53g Só: 3,64g</p> <p>Zsír: 52,55g Feh.: 25,85g Cuk: 26,08g Ca: 117,58mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3}, Dubarry csirkemell^{1,3,7,8}, Petrezselymes burgonya</p> <p>E: 773,96kcal Tel.zsír.: 8,85g CH: 64,44g Só: 5,20g</p> <p>Zsír: 35,04g Feh.: 48,49g Cuk: 8,48g Ca: 186,39mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy^{1,3,7,12}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}</p> <p>E: 752,96kcal Tel.zsír.: 7,35g CH: 61,50g Só: 4,11g</p> <p>Zsír: 44,24g Feh.: 33,11g Cuk: 12,19g Ca: 284,67mg</p>	<p>Húsgaluska leves^{1,3,9}, Tejberizs fahéjas szórattal⁷</p> <p>E: 805,76kcal Tel.zsír.: 9,95g CH: 120,81g Só: 2,71g</p> <p>Zsír: 23,02g Feh.: 25,15g Cuk: 65,30g Ca: 650,77mg</p>
<p>Energia: 881,84kcal Zsír: 47,82g Telített zsírsav: 8,96g Fehérje: 30,84g Szénhidrát: 78,78g Hozzáadott cukor: 31,76g Só: 3,47g Ca: 202,29mg</p>	<p>Energia: 839,88kcal Zsír: 52,55g Telített zsírsav: 7,35g Fehérje: 25,85g Szénhidrát: 61,53g Hozzáadott cukor: 26,08g Só: 3,64g Ca: 117,58mg</p>	<p>Energia: 773,96kcal Zsír: 35,04g Telített zsírsav: 8,85g Fehérje: 48,49g Szénhidrát: 64,44g Hozzáadott cukor: 8,48g Só: 5,20g Ca: 186,39mg</p>	<p>Energia: 752,96kcal Zsír: 44,24g Telített zsírsav: 7,35g Fehérje: 33,11g Szénhidrát: 61,50g Hozzáadott cukor: 12,19g Só: 4,11g Ca: 284,67mg</p>	<p>Energia: 805,76kcal Zsír: 23,02g Telített zsírsav: 9,95g Fehérje: 25,15g Szénhidrát: 120,81g Hozzáadott cukor: 65,30g Só: 2,71g Ca: 650,77mg</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. Csillagfürt