

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. január 9 - 2023. január 13

Étkezés	2023.01.09 Hétfő	2023.01.10 Kedd	2023.01.11 Szerda	2023.01.12 Csütörtök	2023.01.13 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , Kifli, tejes ^{1,7} E: 171,61kcal Tel.zsír: 3,45g CH: 22,96g Só: 0,19g Zsír: 5,28g Feh.: 7,26g Cuk: 12,36g Ca: 244,76mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Mini Baguette ^{1,7} , Kockasajt ⁷ E: 226,28kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 22,38g Só: 0,62g Zsír: 10,12g Feh.: 11,02g Cuk: 10,42g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Mákos búrkifli ^{1,3,7} E: 294,81kcal Tel.zsír: 5,30g CH: 29,70g Só: 0,19g Zsír: 15,10g Feh.: 9,80g Cuk: 15,20g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Sajtos párizsis ⁷ E: 252,42kcal Tel.zsír: 6,08g CH: 28,01g Só: 0,79g Zsír: 10,37g Feh.: 11,16g Cuk: 9,65g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 172,91kcal Tel.zsír: 3,99g CH: 20,95g Só: 0,08g Zsír: 6,09g Feh.: 7,90g Cuk: 13,52g Ca: 320,00mg
Tízórai	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	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 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	Banános túrókrém ⁷ E: 148,98kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 16,74g Só: 0,06g Zsír: 4,26g Feh.: 10,50g Cuk: 16,74g Ca: 51,60mg	Házi őszibarackos joghurt ⁷ E: 123,68kcal Tel.zsír: 3,60g CH: 12,90g Só: 0,03g Zsír: 5,50g Feh.: 5,33g Cuk: 19,40g Ca: 1,95mg
Ebéd	Tejszínes kukoricás pulykatokány ⁷ , Párolt bulgur ^{1,9} E: 317,08kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 42,73g Só: 0,80g Zsír: 9,71g Feh.: 17,75g Cuk: 0,17g Ca: 25,07mg	Köményes sertéssült ¹² , Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , Alma E: 345,87kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 36,43g Só: 0,94g Zsír: 15,50g Feh.: 12,73g Cuk: 13,05g Ca: 27,53mg	Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} , Párolt rizs E: 328,21kcal Tel.zsír: 0,79g CH: 47,30g Só: 1,05g Zsír: 6,09g Feh.: 19,19g Cuk: 4,39g Ca: 20,34mg	Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ E: 165,46kcal Tel.zsír: 1,60g CH: 10,93g Só: 0,64g Zsír: 9,14g Feh.: 9,08g Cuk: 4,92g Ca: 267,40mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} , Sajtos- Tejfölös tészta ^{1,7} , Narancs E: 437,72kcal Tel.zsír: 5,68g CH: 51,52g Só: 1,04g Zsír: 16,18g Feh.: 18,44g Cuk: 8,67g Ca: 67,44mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlesű formakenyér ¹ , Margarin, Lilahagyma E: 189,11kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 19,98g Só: 0,43g Zsír: 7,85g Feh.: 8,67g Cuk: 9,45g Ca: 320,93mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Körözött ⁷ , Kaliforniai paprika E: 227,30kcal Tel.zsír: 5,18g CH: 26,04g Só: 0,63g Zsír: 8,33g Feh.: 11,78g Cuk: 10,40g Ca: 340,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiörlesű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 206,56kcal Tel.zsír: 5,37g CH: 22,55g Só: 0,56g Zsír: 8,56g Feh.: 10,14g Cuk: 12,00g Ca: 326,15mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Kenőmájás ⁶ , TV paprika E: 238,70kcal Tel.zsír: 5,35g CH: 26,45g Só: 0,67g Zsír: 9,21g Feh.: 11,71g Cuk: 9,47g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Citromos Mini kuglóf ^{1,3,7,12} E: 251,31kcal Tel.zsír: 4,30g CH: 33,70g Só: 0,31g Zsír: 8,60g Feh.: 9,80g Cuk: 12,70g Ca: 320,00mg
Energia:	848,17kcal	883,07kcal	881,57kcal	805,57kcal	985,63kcal
Zsír:	30,10g	36,80g	29,91g	32,98g	36,38g
Telített zsírsav:	12,84g	11,60g	11,60g	15,31g	17,57g
Fehérje:	50,12g	39,13g	44,08g	42,45g	41,46g
Szénhidrát:	94,72g	95,45g	107,05g	82,13g	119,06g
Hozzáadott cukor:	31,03g	44,47g	38,34g	40,78g	54,29g
Só:	1,47g	2,21g	1,94g	2,15g	1,45g
Ca:	677,40mg	855,71mg	846,49mg	961,40mg	709,39mg

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	2023.01.09 Hétfő	2023.01.10 Kedd	2023.01.11 Szerda	2023.01.12 Csütörtök	2023.01.13 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Kifli, tejes ^{1,7} E: 271,32kcal Tel.zsír.: 4,25g CH: 42,14g Só: 0,37g Zsír: 6,57g Feh.: 9,85g Cuk: 21,18g Ca: 297,52mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ E: 214,76kcal Tel.zsír.: g CH: 32,05g Só: 1,08g Zsír: 6,50g Feh.: 8,11g Cuk: 10,46g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Mákos búrkifli ^{1,3,7} E: 294,81kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 29,70g Só: 0,19g Zsír: 15,10g Feh.: 9,80g Cuk: 15,20g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Sajtós párizs ⁷ E: 197,75kcal Tel.zsír.: 1,68g CH: 30,70g Só: 1,00g Zsír: 5,72g Feh.: 6,87g Cuk: 9,20g Ca: 0,95mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Csokoládés gabonagyöngyö ^{1,5,7,8,11} E: 231,09kcal Tel.zsír.: 4,19g CH: 32,69g Só: 0,14g Zsír: 6,59g Feh.: 8,99g Cuk: 17,84g Ca: 320,00mg
Ebéd	Karfiollevés (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Tejszínes kukoricás pulykatokány ⁷ , Párolt bulgur ^{1,9} , Alma E: 584,26kcal Tel.zsír.: 1,99g CH: 81,75g Só: 1,76g Zsír: 18,96g Feh.: 24,79g Cuk: 7,54g Ca: 67,06mg	Zellerlevés (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Köményes sertéssült ¹² , Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , zabszelet banános ^{1,6} E: 629,42kcal Tel.zsír.: 3,29g CH: 72,61g Só: 2,43g Zsír: 27,03g Feh.: 18,82g Cuk: 23,07g Ca: 54,79mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,3} , Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} , Párolt rizs E: 500,73kcal Tel.zsír.: 4,08g CH: 66,77g Só: 2,00g Zsír: 14,22g Feh.: 24,05g Cuk: 9,23g Ca: 39,01mg	Palóclevés pulykából ^{1,3,7,12} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ , Banán E: 532,92kcal Tel.zsír.: 5,30g CH: 48,79g Só: 2,06g Zsír: 23,62g Feh.: 28,28g Cuk: 34,39g Ca: 414,00mg	Gulyáslevés ^{1,3,9,12} , Sajtós-Tejfölös tészta ^{1,7} , Narancs E: 536,96kcal Tel.zsír.: 6,94g CH: 61,36g Só: 1,42g Zsír: 21,23g Feh.: 21,50g Cuk: 9,26g Ca: 77,14mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Margarin, Lilahagyma E: 130,68kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 21,45g Só: 0,73g Zsír: 2,51g Feh.: 3,64g Cuk: 0,42g Ca: 1,55mg	Tönkölybúza párna ^{1,11} , Körözött ⁷ , Kaliforniai paprika E: 222,45kcal Tel.zsír.: 1,78g CH: 35,41g Só: 1,02g Zsír: 4,92g Feh.: 10,29g Cuk: 3,45g Ca: 31,26mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 167,29kcal Tel.zsír.: 2,35g CH: 25,79g Só: 0,94g Zsír: 4,71g Feh.: 6,20g Cuk: 4,70g Ca: 10,90mg	Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Kenőmájás ⁶ , TV paprika E: 221,68kcal Tel.zsír.: 2,30g CH: 33,84g Só: 1,10g Zsír: 5,29g Feh.: 8,22g Cuk: 0,36g Ca: 3,60mg	Citromos Mini kuglóf ^{1,3,7,12} E: 136,59kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 24,50g Só: 0,29g Zsír: 3,00g Feh.: 3,00g Cuk: 3,50g Ca: mg
Energia:	986,27kcal	1 066,63kcal	962,82kcal	952,34kcal	904,64kcal
Zsír:	28,03g	38,46g	34,03g	34,63g	30,82g
Telített zsírsav:	6,86g	5,07g	11,74g	9,28g	11,63g
Fehérje:	38,28g	37,22g	40,05g	43,36g	33,49g
Szénhidrát:	145,33g	140,06g	122,26g	113,33g	118,55g
Hozzáadott cukor:	29,14g	36,99g	29,13g	43,95g	30,60g
Só:	2,86g	4,52g	3,12g	4,17g	1,85g
Ca:	366,13mg	86,09mg	369,91mg	418,55mg	397,14mg

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	2023.01.09 Hétfő	2023.01.10 Kedd	2023.01.11 Szerda	2023.01.12 Csütörtök	2023.01.13 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Kifli, tejes ^{1,7} E: 331,26kcal Tel.zsír: 5,70g CH: 49,44g Só: 0,37g Zsír: 8,74g Feh.: 12,43g Cuk: 28,40g Ca: 409,55mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ E: 214,76kcal Tel.zsír: g CH: 32,05g Só: 1,08g Zsír: 6,50g Feh.: 8,11g Cuk: 10,46g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Mákos búrkifli ^{1,3,7} E: 503,58kcal Tel.zsír: 7,75g CH: 52,50g Só: 0,36g Zsír: 26,00g Feh.: 14,50g Cuk: 23,50g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Sajtós párizs ¹⁷ E: 243,20kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 33,00g Só: 1,31g Zsír: 9,32g Feh.: 8,05g Cuk: 11,24g Ca: 0,96mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 298,56kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 42,82g Só: 0,19g Zsír: 8,32g Feh.: 11,42g Cuk: 23,02g Ca: 400,00mg
Ebéd	Karfiollevés (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Tejszínes kukoricás pulykatokány ⁷ , Párolt bulgur ^{1,9} , Alma E: 711,81kcal Tel.zsír: 2,53g CH: 95,63g Só: 2,32g Zsír: 24,14g Feh.: 31,30g Cuk: 11,34g Ca: 84,26mg	Zellerlevés (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Köményes sertéssült ¹² , Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , zabszelet banános ^{1,6} E: 745,04kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 86,08g Só: 3,16g Zsír: 32,05g Feh.: 22,04g Cuk: 27,40g Ca: 65,09mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,3} , Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} , Párolt rizs E: 605,70kcal Tel.zsír: 5,21g CH: 80,11g Só: 2,83g Zsír: 18,05g Feh.: 27,83g Cuk: 11,88g Ca: 47,25mg	Palóclevés pulykából ^{1,3,7,12} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ , Banán E: 736,19kcal Tel.zsír: 6,63g CH: 78,94g Só: 2,62g Zsír: 28,99g Feh.: 35,89g Cuk: 60,55g Ca: 491,62mg	Gulyáslevés ^{1,3,9,12} , Sajtós-Tejfölös tészta ^{1,7} , Narancs E: 654,90kcal Tel.zsír: 8,20g CH: 75,03g Só: 1,70g Zsír: 26,38g Feh.: 24,84g Cuk: 13,69g Ca: 106,72mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Margarin, Lilahagyma E: 148,57kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 21,52g Só: 0,82g Zsír: 4,51g Feh.: 3,73g Cuk: 0,46g Ca: 1,71mg	Tönkölybúza párna ^{1,11} , Körözött ⁷ , Kaliforniai paprika E: 251,06kcal Tel.zsír: 2,67g CH: 36,66g Só: 1,15g Zsír: 6,66g Feh.: 12,22g Cuk: 4,09g Ca: 46,35mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Szezámagos sajtkrém ¹¹ , paradicsom E: 172,67kcal Tel.zsír: 2,36g CH: 26,24g Só: 0,94g Zsír: 5,00g Feh.: 6,43g Cuk: 5,10g Ca: 15,65mg	Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Kenőmájás ⁶ , TV paprika E: 247,97kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 34,51g Só: 1,30g Zsír: 7,22g Feh.: 9,82g Cuk: 0,54g Ca: 4,80mg	Citromos Mini kuglóf ^{1,3,7,12} E: 273,18kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 49,00g Só: 0,58g Zsír: 6,00g Feh.: 6,00g Cuk: 7,00g Ca: mg
Energia:	1 191,64kcal	1 210,87kcal	1 281,96kcal	1 227,35kcal	1 226,65kcal
Zsír:	37,38g	45,21g	49,05g	45,52g	40,70g
Telített zsírsav:	9,47g	6,31g	15,32g	12,56g	14,47g
Fehérje:	47,45g	42,38g	48,76g	53,76g	42,26g
Szénhidrát:	166,59g	154,79g	158,85g	146,45g	166,85g
Hozzáadott cukor:	40,19g	41,96g	40,48g	72,33g	43,71g
Só:	3,51g	5,38g	4,12g	5,23g	2,47g
Ca:	495,51mg	111,49mg	462,90mg	497,38mg	506,72mg

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

2023. január 9 - 2023. január 13

Étkezés	2023.01.09 Hétfő	2023.01.10 Kedd	2023.01.11 Szerda	2023.01.12 Csütörtök	2023.01.13 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Kifli, tejes ^{1,7} E: 358,36kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 52,86g Só: 0,38g Zsír: 9,68g Feh.: 13,54g Cuk: 31,78g Ca: 457,56mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ¹ , Kockasajt ⁷ E: 239,28kcal Tel.zsír: g CH: 32,53g Só: 1,28g Zsír: 8,50g Feh.: 9,31g Cuk: 10,94g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Mákos búrkifli ^{1,3,7} E: 503,58kcal Tel.zsír: 7,75g CH: 52,50g Só: 0,36g Zsír: 26,00g Feh.: 14,50g Cuk: 23,50g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Sajtós párizsis ⁷ E: 247,22kcal Tel.zsír: 2,83g CH: 34,00g Só: 1,31g Zsír: 9,32g Feh.: 8,05g Cuk: 12,24g Ca: 0,97mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 298,56kcal Tel.zsír: 5,27g CH: 42,82g Só: 0,19g Zsír: 8,32g Feh.: 11,42g Cuk: 23,02g Ca: 400,00mg
Ebéd	Karfiollevés (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Tejszínes kukoricás pulykatokány ⁷ , Párolt bulgur ^{1,9} , Alma E: 827,60kcal Tel.zsír: 3,05g CH: 109,20g Só: 3,16g Zsír: 28,94g Feh.: 35,82g Cuk: 14,19g Ca: 100,80mg	Zellerlevés (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Köményes sertéssült ¹² , Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ , zabszelet banános ^{1,6} E: 858,51kcal Tel.zsír: 3,98g CH: 94,75g Só: 3,81g Zsír: 38,79g Feh.: 25,90g Cuk: 28,60g Ca: 73,94mg	Francia hagymaleves kenyérkockával ^{1,3} , Édes-savanyú csirkecsíkok ^{1,3,6,7,9,10,12} , Párolt rizs E: 730,13kcal Tel.zsír: 6,75g CH: 92,96g Só: 3,60g Zsír: 23,16g Feh.: 34,15g Cuk: 13,68g Ca: 54,66mg	Palóclevés pulykából ^{1,3,7,12} , Spenót főzelék ^{1,3,7,8,12} , Főtt tojás ³ , Banán E: 880,00kcal Tel.zsír: 7,65g CH: 84,42g Só: 3,47g Zsír: 38,38g Feh.: 44,14g Cuk: 62,01g Ca: 556,32mg	Gulyáslevés ^{1,3,9,12} , Sajtós-Tejfölös tészta ^{1,7} , Narancs E: 772,62kcal Tel.zsír: 9,45g CH: 87,32g Só: 2,31g Zsír: 31,69g Feh.: 29,11g Cuk: 16,79g Ca: 128,52mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Margarin, Lilahagyma E: 148,96kcal Tel.zsír: 1,24g CH: 21,60g Só: 0,82g Zsír: 4,51g Feh.: 3,74g Cuk: 0,54g Ca: 2,01mg	Tönkölybúza párna ^{1,11} , Körözött ⁷ , Kaliforniai paprika E: 275,20kcal Tel.zsír: 3,36g CH: 37,80g Só: 1,22g Zsír: 8,00g Feh.: 14,08g Cuk: 4,62g Ca: 58,94mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , paradicsom E: 190,97kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 27,17g Só: 1,09g Zsír: 6,39g Feh.: 6,99g Cuk: 6,00g Ca: 19,06mg	Magvas fonott - rozsos ^{1,7,11} , Kenőmájás ⁶ , TV paprika E: 274,26kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 35,18g Só: 1,50g Zsír: 9,15g Feh.: 11,42g Cuk: 0,72g Ca: 6,00mg	Citromos Mini kuglóf ^{1,3,7,12} E: 273,18kcal Tel.zsír: 1,00g CH: 49,00g Só: 0,58g Zsír: 6,00g Feh.: 6,00g Cuk: 7,00g Ca: mg
Energia:	1 334,92kcal	1 372,99kcal	1 424,69kcal	1 401,47kcal	1 344,37kcal
Zsír:	43,13g	55,29g	55,55g	56,84g	46,01g
Telített zsírsav:	10,63g	7,34g	17,64g	14,38g	15,72g
Fehérje:	53,10g	49,29g	55,64g	63,61g	46,53g
Szénhidrát:	183,66g	165,07g	172,63g	153,59g	179,14g
Hozzáadott cukor:	46,51g	44,16g	43,18g	74,97g	46,81g
Só:	4,35g	6,31g	5,05g	6,28g	3,08g
Ca:	560,38mg	132,92mg	473,72mg	563,29mg	528,52mg

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

2023. január 9 - 2023. január 13

2023.01.09 Hétfő	2023.01.10 Kedd	2023.01.11 Szerda	2023.01.12 Csütörtök	2023.01.13 Péntek
<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Tejszínes kukoricás pulykatokány⁷, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 876,64kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 109,40g Só: 3,80g</p> <p>Zsír: 32,38g Feh.: 41,35g Cuk: 4,10g Ca: 94,72mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Köményes sertéssült¹², Paradicsomos burgonyafőzelék¹</p> <p>E: 868,40kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 87,12g Só: 4,18g</p> <p>Zsír: 42,06g Feh.: 28,79g Cuk: 20,48g Ca: 87,12mg</p>	<p>Francia hagymaleves kenyérkockával^{1,3}, Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt rizs</p> <p>E: 865,21kcal Tel.zsír.: 7,34g CH: 112,51g Só: 4,20g</p> <p>Zsír: 26,15g Feh.: 40,94g Cuk: 16,48g Ca: 65,05mg</p>	<p>Palócleves pulykából^{1,3,7,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 750,91kcal Tel.zsír.: 8,67g CH: 41,71g Só: 4,33g</p> <p>Zsír: 42,86g Feh.: 45,07g Cuk: 15,74g Ca: 633,35mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Sajtos-Tejfölös tészta^{1,7}</p> <p>E: 814,98kcal Tel.zsír.: 10,97g CH: 84,32g Só: 2,74g</p> <p>Zsír: 36,66g Feh.: 31,92g Cuk: 4,61g Ca: 70,69mg</p>
<p>Energia: 876,64kcal Zsír: 32,38g Telített zsírsav: 3,60g Fehérje: 41,35g Szénhidrát: 109,40g Hozzáadott cukor: 4,10g Só: 3,80g Ca: 94,72mg</p>	<p>Energia: 868,40kcal Zsír: 42,06g Telített zsírsav: 2,21g Fehérje: 28,79g Szénhidrát: 87,12g Hozzáadott cukor: 20,48g Só: 4,18g Ca: 87,12mg</p>	<p>Energia: 865,21kcal Zsír: 26,15g Telített zsírsav: 7,34g Fehérje: 40,94g Szénhidrát: 112,51g Hozzáadott cukor: 16,48g Só: 4,20g Ca: 65,05mg</p>	<p>Energia: 750,91kcal Zsír: 42,86g Telített zsírsav: 8,67g Fehérje: 45,07g Szénhidrát: 41,71g Hozzáadott cukor: 15,74g Só: 4,33g Ca: 633,35mg</p>	<p>Energia: 814,98kcal Zsír: 36,66g Telített zsírsav: 10,97g Fehérje: 31,92g Szénhidrát: 84,32g Hozzáadott cukor: 4,61g Só: 2,74g Ca: 70,69mg</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

2023. január 9 - 2023. január 13

2023.01.09 Hétfő	2023.01.10 Kedd	2023.01.11 Szerda	2023.01.12 Csütörtök	2023.01.13 Péntek
<p>Karfiolleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Tejszínes kukoricás pulykatokány⁷, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 876,64kcal Tel.zsír.: 3,60g CH: 109,40g Só: 3,80g</p> <p>Zsír: 32,38g Feh.: 41,35g Cuk: 4,10g Ca: 94,72mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Köményes sertéssült¹², Paradicsomos burgonyafőzelék¹</p> <p>E: 868,40kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 87,12g Só: 4,18g</p> <p>Zsír: 42,06g Feh.: 28,79g Cuk: 20,48g Ca: 87,12mg</p>	<p>Francia hagymaleves kenyérkockával^{1,3}, Édes-savanyú csirkecsíkok^{1,3,6,7,9,10,12}, Párolt rizs</p> <p>E: 865,21kcal Tel.zsír.: 7,34g CH: 112,51g Só: 4,20g</p> <p>Zsír: 26,15g Feh.: 40,94g Cuk: 16,48g Ca: 65,05mg</p>	<p>Palócleves pulykából^{1,3,7,12}, Spenót főzelék^{1,3,7,8,12}, Főtt tojás³</p> <p>E: 750,91kcal Tel.zsír.: 8,67g CH: 41,71g Só: 4,33g</p> <p>Zsír: 42,86g Feh.: 45,07g Cuk: 15,74g Ca: 633,35mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Sajtos-Tejfölös tészta^{1,7}</p> <p>E: 814,98kcal Tel.zsír.: 10,97g CH: 84,32g Só: 2,74g</p> <p>Zsír: 36,66g Feh.: 31,92g Cuk: 4,61g Ca: 70,69mg</p>
<p>Energia: 876,64kcal Zsír: 32,38g Telített zsírsav: 3,60g Fehérje: 41,35g Szénhidrát: 109,40g Hozzáadott cukor: 4,10g Só: 3,80g Ca: 94,72mg</p>	<p>Energia: 868,40kcal Zsír: 42,06g Telített zsírsav: 2,21g Fehérje: 28,79g Szénhidrát: 87,12g Hozzáadott cukor: 20,48g Só: 4,18g Ca: 87,12mg</p>	<p>Energia: 865,21kcal Zsír: 26,15g Telített zsírsav: 7,34g Fehérje: 40,94g Szénhidrát: 112,51g Hozzáadott cukor: 16,48g Só: 4,20g Ca: 65,05mg</p>	<p>Energia: 750,91kcal Zsír: 42,86g Telített zsírsav: 8,67g Fehérje: 45,07g Szénhidrát: 41,71g Hozzáadott cukor: 15,74g Só: 4,33g Ca: 633,35mg</p>	<p>Energia: 814,98kcal Zsír: 36,66g Telített zsírsav: 10,97g Fehérje: 31,92g Szénhidrát: 84,32g Hozzáadott cukor: 4,61g Só: 2,74g Ca: 70,69mg</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