

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. január 16 - 2023. január 20

Étkezés	2023.01.16 Hétfő	2023.01.17 Kedd	2023.01.18 Szerda	2023.01.19 Csütörtök	2023.01.20 Péntek
Reggeli	Tejeskávét ⁷ , Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , sajtkrém, natur ⁷ E: 170,78kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 18,60g Só: 0,64g Zsír: 6,85g Feh.: 7,61g Cuk: 7,90g Ca: 240,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás zsemle ¹ , Szeletelt sajt, Margarin E: 257,88kcal Tel.zsír: 7,98g CH: 21,75g Só: 0,69g Zsír: 13,07g Feh.: 13,37g Cuk: 9,33g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 224,00kcal Tel.zsír: 5,00g CH: 21,50g Só: 0,12g Zsír: 11,30g Feh.: 8,90g Cuk: 12,80g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ E: 225,03kcal Tel.zsír: 5,51g CH: 20,82g Só: 0,72g Zsír: 10,83g Feh.: 11,47g Cuk: 10,20g Ca: 323,06mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás baguette ^{1,7} , Margarin, Kígyóuborka E: 195,18kcal Tel.zsír: 4,68g CH: 20,70g Só: 0,32g Zsír: 8,15g Feh.: 9,20g Cuk: 9,80g Ca: 323,00mg
Tízórai	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	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	Banán E: 105,00kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: 24,20g Ca: 6,00mg	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	Csőben sült brokkoli csirkemájjal ^{1,3,7,8} E: 258,39kcal Tel.zsír: 6,96g CH: 14,81g Só: 0,77g Zsír: 14,81g Feh.: 16,11g Cuk: 6,65g Ca: 266,93mg	Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 258,51kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 23,04g Só: 1,06g Zsír: 8,77g Feh.: 20,80g Cuk: 7,26g Ca: 123,79mg	Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 316,65kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 13,60g Só: 0,71g Zsír: 21,32g Feh.: 16,89g Cuk: 5,66g Ca: 85,28mg	Fokhagymás sertés sült ¹² , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 237,78kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 19,42g Só: 1,14g Zsír: 11,29g Feh.: 13,69g Cuk: 0,81g Ca: 35,04mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Rántott halrúd (sütőben sütte) ^{1,2,3,6,7,9,10} E: 240,53kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 25,38g Só: 0,94g Zsír: 11,35g Feh.: 7,86g Cuk: 4,26g Ca: 49,76mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Burgonyás zsemle ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 257,59kcal Tel.zsír: 5,28g CH: 28,81g Só: 0,61g Zsír: 10,55g Feh.: 10,95g Cuk: 9,94g Ca: 323,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 236,25kcal Tel.zsír: 4,37g CH: 22,07g Só: 0,50g Zsír: 10,33g Feh.: 12,38g Cuk: 10,34g Ca: 333,76mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , paradicsom E: 199,51kcal Tel.zsír: 5,11g CH: 21,95g Só: 0,35g Zsír: 8,16g Feh.: 9,88g Cuk: 11,25g Ca: 327,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Kockasajt ⁷ , zöldpaprika E: 242,64kcal Tel.zsír: 4,10g CH: 25,76g Só: 0,79g Zsír: 10,29g Feh.: 11,66g Cuk: 10,46g Ca: 323,60mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kifli, tejes ^{1,7} , Gyümölcs joghurt ⁷ E: 221,07kcal Tel.zsír: 4,17g CH: 27,50g Só: 0,34g Zsír: 6,20g Feh.: 13,33g Cuk: 16,40g Ca: 504,73mg
Energia:	810,44kcal	862,50kcal	919,87kcal	810,44kcal	827,17kcal
Zsír:	37,71g	35,03g	47,92g	32,51g	32,96g
Telített zsírsav:	20,25g	15,96g	17,97g	11,59g	15,01g
Fehérje:	39,99g	50,60g	52,12g	38,12g	46,83g
Szénhidrát:	75,12g	83,55g	68,76g	90,20g	82,63g
Hozzáadott cukor:	43,90g	43,63g	47,93g	45,67g	39,51g
Só:	2,05g	2,29g	1,24g	2,70g	1,65g
Ca:	831,88mg	940,56mg	815,33mg	687,70mg	964,13mg

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

2023. január 16 - 2023. január 20

Étkezés	2023.01.16 Hétfő	2023.01.17 Kedd	2023.01.18 Szerda	2023.01.19 Csütörtök	2023.01.20 Péntek
Tízórai	Tejeskávét ⁷ , Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , sajtkrém, natur ⁷ E: 269,33kcal Tel.zsír: 6,14g CH: 31,94g Só: 1,12g Zsír: 9,70g Feh.: 11,44g Cuk: 10,70g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Csicscriborsókrém ^{11,12} E: 217,79kcal Tel.zsír: 0,89g CH: 39,51g Só: 0,71g Zsír: 6,17g Feh.: 6,92g Cuk: 7,39g Ca: 19,53mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 333,27kcal Tel.zsír: 6,20g CH: 33,80g Só: 0,22g Zsír: 17,00g Feh.: 11,00g Cuk: 16,40g Ca: 320,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) ¹ , Margarín, Zala felvágott ⁶ E: 207,52kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 30,26g Só: 1,06g Zsír: 6,48g Feh.: 7,72g Cuk: 9,02g Ca: 4,12mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás baguette ^{1,7} , Margarín, Kígyóuborka E: 256,78kcal Tel.zsír: 4,95g CH: 32,00g Só: 0,53g Zsír: 8,69g Feh.: 11,42g Cuk: 10,24g Ca: 324,50mg
Ebéd	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Vadász ragu ^{1,12} , Petrezselymes rizs, Narancs E: 502,48kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 62,82g Só: 1,81g Zsír: 15,78g Feh.: 24,29g Cuk: 8,91g Ca: 87,59mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,12} , Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 619,59kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 81,14g Só: 2,58g Zsír: 15,89g Feh.: 35,07g Cuk: 35,70g Ca: 196,02mg	Meggyleves ^{7,12} , Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 574,67kcal Tel.zsír: 9,58g CH: 36,86g Só: 1,32g Zsír: 35,28g Feh.: 25,57g Cuk: 24,60g Ca: 282,10mg	Minestore leves ^{1,3,9,12} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 547,40kcal Tel.zsír: 10,00g CH: 41,43g Só: 2,13g Zsír: 32,10g Feh.: 20,18g Cuk: 6,78g Ca: 73,28mg	Bakonyi betyárleves ^{1,7} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ , Alma E: 627,24kcal Tel.zsír: 2,69g CH: 95,56g Só: 2,25g Zsír: 16,91g Feh.: 19,34g Cuk: 25,24g Ca: 71,65mg
Uzsonna	Magvas rigó, tönkölylisztes ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 201,09kcal Tel.zsír: 0,82g CH: 28,71g Só: 0,62g Zsír: 6,71g Feh.: 6,26g Cuk: 0,55g Ca: 4,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 200,53kcal Tel.zsír: 0,94g CH: 24,99g Só: 0,86g Zsír: 6,44g Feh.: 8,33g Cuk: 2,29g Ca: 18,49mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , paradicsom E: 156,71kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 24,89g Só: 0,62g Zsír: 4,11g Feh.: 5,81g Cuk: 3,58g Ca: 12,78mg	Burgonyás zsemle ^{1,6,12} , Sárgarépas túrókrém ⁷ , zöldpaprika E: 290,78kcal Tel.zsír: 3,09g CH: 45,78g Só: 0,94g Zsír: 7,23g Feh.: 10,97g Cuk: 6,25g Ca: 30,76mg	Kifli, tejes ^{1,7} , Gyümölcs joghurt ⁷ E: 160,72kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 29,10g Só: 0,50g Zsír: 1,05g Feh.: 8,10g Cuk: 7,65g Ca: 189,45mg
Energia:	972,90kcal	1 037,91kcal	1 064,65kcal	1 045,70kcal	1 044,74kcal
Zsír:	32,19g	28,50g	56,39g	45,82g	26,65g
Telített zsírsav:	8,33g	4,50g	17,74g	15,17g	8,24g
Fehérje:	41,99g	50,31g	42,38g	38,86g	38,86g
Szénhidrát:	123,47g	145,64g	95,55g	117,46g	156,66g
Hozzáadott cukor:	20,16g	45,38g	44,57g	22,06g	43,13g
Só:	3,55g	4,15g	2,16g	4,13g	3,27g
Ca:	412,09mg	234,04mg	614,88mg	108,16mg	585,60mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék 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. Csillagfürt

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. január 16 - 2023. január 20

Étkezés	2023.01.16 Hétfő	2023.01.17 Kedd	2023.01.18 Szerda	2023.01.19 Csütörtök	2023.01.20 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ , Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , sajtkrém, natur ⁷ E: 298,18kcal Tel.zsír: 7,09g CH: 34,28g Só: 1,13g Zsír: 11,10g Feh.: 13,14g Cuk: 13,00g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Csicscriborsókrém ^{11,12} E: 243,48kcal Tel.zsír: 1,01g CH: 44,04g Só: 0,81g Zsír: 7,45g Feh.: 7,97g Cuk: 9,47g Ca: 26,64mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 361,95kcal Tel.zsír: 7,15g CH: 36,10g Só: 0,22g Zsír: 18,40g Feh.: 12,70g Cuk: 18,70g Ca: 400,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) ¹ , Margarín, Zala felvágott ⁶ E: 249,71kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 30,35g Só: 1,39g Zsír: 10,47g Feh.: 9,36g Cuk: 9,02g Ca: 6,16mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás baguette ^{1,7} , Margarín, Kígyóuborka E: 304,33kcal Tel.zsír: 6,52g CH: 34,50g Só: 0,62g Zsír: 12,10g Feh.: 13,30g Cuk: 12,71g Ca: 406,00mg
Ebéd	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Vadász ragu ^{1,12} , Petrezselymes rizs, Narancs E: 619,09kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 77,19g Só: 2,48g Zsír: 20,00g Feh.: 28,76g Cuk: 13,40g Ca: 116,53mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,12} , Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 814,17kcal Tel.zsír: 3,20g CH: 113,43g Só: 3,28g Zsír: 19,83g Feh.: 41,68g Cuk: 61,23g Ca: 229,56mg	Meggyleves ^{7,12} , Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 688,24kcal Tel.zsír: 10,83g CH: 46,47g Só: 1,70g Zsír: 41,17g Feh.: 30,76g Cuk: 30,89g Ca: 323,58mg	Minestore leves ^{1,3,9,12} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 659,10kcal Tel.zsír: 12,15g CH: 49,04g Só: 2,89g Zsír: 39,52g Feh.: 23,42g Cuk: 7,96g Ca: 96,16mg	Bakonyi betyárleves ^{1,7} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ , Alma E: 758,91kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 113,90g Só: 2,82g Zsír: 21,16g Feh.: 23,51g Cuk: 28,90g Ca: 89,46mg
Uzsonna	Magvas rigó, tönkölylisztes ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 235,66kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 29,48g Só: 0,78g Zsír: 9,76g Feh.: 7,24g Cuk: 0,74g Ca: 6,00mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 237,95kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 25,93g Só: 0,97g Zsír: 9,05g Feh.: 10,67g Cuk: 2,44g Ca: 26,58mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , paradicsom E: 172,77kcal Tel.zsír: 2,62g CH: 25,54g Só: 0,67g Zsír: 5,40g Feh.: 6,29g Cuk: 4,10g Ca: 18,15mg	Burgonyás zsemle ^{1,6,12} , Sárgarépas túrókrém ⁷ , zöldpaprika E: 304,89kcal Tel.zsír: 3,49g CH: 46,50g Só: 0,95g Zsír: 8,02g Feh.: 11,99g Cuk: 6,68g Ca: 39,28mg	Kifli, tejes ^{1,7} , Gyümölcs joghurt ⁷ E: 160,72kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 29,10g Só: 0,50g Zsír: 1,05g Feh.: 8,10g Cuk: 7,65g Ca: 189,45mg
Energia:	1 152,93kcal	1 295,61kcal	1 222,95kcal	1 213,71kcal	1 223,95kcal
Zsír:	40,86g	36,33g	64,97g	58,01g	34,31g
Telített zsírsav:	10,13g	5,33g	20,60g	19,07g	10,47g
Fehérje:	49,14g	60,32g	49,76g	44,76g	44,91g
Szénhidrát:	140,95g	183,39g	108,11g	125,89g	177,50g
Hozzáadott cukor:	27,14g	73,13g	53,69g	23,66g	49,26g
Só:	4,38g	5,06g	2,59g	5,24g	3,93g
Ca:	522,53mg	282,78mg	741,73mg	141,61mg	684,91mg

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. Csillagfürt

Felső tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. január 16 - 2023. január 20

Étkezés	2023.01.16 Hétfő	2023.01.17 Kedd	2023.01.18 Szerda	2023.01.19 Csütörtök	2023.01.20 Péntek
Tízórai	Tejeskávész, Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , sajtkrém, natur ⁷ E: 312,63kcal Tel.zsír: 7,87g CH: 34,84g Só: 1,28g Zsír: 12,30g Feh.: 13,52g Cuk: 13,50g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ¹ , Csicszeriborsókrém ^{11,12} E: 273,54kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 47,56g Só: 0,92g Zsír: 9,67g Feh.: 8,99g Cuk: 10,54g Ca: 33,08mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 361,95kcal Tel.zsír: 7,15g CH: 36,10g Só: 0,22g Zsír: 18,40g Feh.: 12,70g Cuk: 18,70g Ca: 400,00mg	Erdeigyümölcs tea ¹² , Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) ¹ , Margarín, Zala felvágott ⁶ E: 249,71kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 30,35g Só: 1,39g Zsír: 10,47g Feh.: 9,36g Cuk: 9,02g Ca: 6,16mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás baguette ^{1,7} , Margarín, Kígyóuborka E: 305,50kcal Tel.zsír: 6,52g CH: 34,67g Só: 0,62g Zsír: 12,11g Feh.: 13,40g Cuk: 12,88g Ca: 407,50mg
Ebéd	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Vadász ragu ^{1,12} , Petrezselymes rizs, Narancs E: 726,12kcal Tel.zsír: 2,23g CH: 89,87g Só: 3,03g Zsír: 24,14g Feh.: 32,85g Cuk: 16,39g Ca: 137,89mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,12} , Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 920,90kcal Tel.zsír: 3,58g CH: 123,17g Só: 2,66g Zsír: 23,40g Feh.: 50,10g Cuk: 62,76g Ca: 252,58mg	Meggyleves ^{7,12} , Rakott karfiol ^{1,7,12} E: 801,14kcal Tel.zsír: 12,07g CH: 56,88g Só: 2,35g Zsír: 46,94g Feh.: 35,24g Cuk: 38,01g Ca: 356,40mg	Minestore leves ^{1,3,9,12} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 756,16kcal Tel.zsír: 13,30g CH: 57,71g Só: 3,12g Zsír: 44,94g Feh.: 26,46g Cuk: 8,41g Ca: 105,81mg	Bakonyi betyárleves ^{1,7} , Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel ¹ , Alma E: 861,76kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 126,68g Só: 3,44g Zsír: 24,92g Feh.: 27,09g Cuk: 31,45g Ca: 102,11mg
Uzsonna	Magvas rigó, tönkölylisztes ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , Kígyóuborka E: 270,22kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 30,25g Só: 0,93g Zsír: 12,81g Feh.: 8,22g Cuk: 0,93g Ca: 7,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kaliforniai paprika E: 258,43kcal Tel.zsír: 1,44g CH: 26,79g Só: 1,07g Zsír: 10,63g Feh.: 11,41g Cuk: 2,58g Ca: 29,87mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , paradicsom E: 176,87kcal Tel.zsír: 2,62g CH: 25,97g Só: 0,67g Zsír: 5,59g Feh.: 6,47g Cuk: 4,50g Ca: 21,56mg	Burgonyás zsemle ^{1,6,12} , Sárgarépas túrókrém ⁷ , zöldpaprika E: 313,65kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 47,03g Só: 0,95g Zsír: 8,46g Feh.: 12,64g Cuk: 6,91g Ca: 44,54mg	Kifli, tejes ^{1,7} , Gyümölcs joghurt ⁷ E: 160,72kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 29,10g Só: 0,50g Zsír: 1,05g Feh.: 8,10g Cuk: 7,65g Ca: 189,45mg
Energia:	1 308,97kcal	1 452,86kcal	1 339,97kcal	1 319,51kcal	1 327,98kcal
Zsír:	49,25g	43,70g	70,93g	63,87g	38,08g
Telített zsírsav:	11,74g	6,26g	21,84g	20,43g	10,93g
Fehérje:	54,59g	70,51g	54,42g	48,45g	48,59g
Szénhidrát:	154,96g	197,52g	118,95g	135,10g	190,45g
Hozzáadott cukor:	30,82g	75,89g	61,21g	24,34g	51,98g
Só:	5,23g	4,65g	3,24g	5,47g	4,55g
Ca:	545,39mg	315,53mg	777,96mg	156,52mg	699,06mg

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. Csillagfürt

Középkiskolás Étlap

Étlap

2023. január 16 - 2023. január 20

2023.01.16 Hétfő	2023.01.17 Kedd	2023.01.18 Szerda	2023.01.19 Csütörtök	2023.01.20 Péntek
<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Vadász ragu^{1,12}, Petrezselymes rizs, Narancs</p> <p>E: 817,78kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 100,26g Só: 3,68g</p> <p>Zsír: 27,97g Feh.: 36,36g Cuk: 17,01g Ca: 146,45mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,12}, Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék^{1,7}</p> <p>E: 802,24kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 81,86g Só: 4,08g</p> <p>Zsír: 26,72g Feh.: 54,90g Cuk: 15,40g Ca: 258,90mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12}, Rakott karfiol^{1,7,12}</p> <p>E: 897,14kcal Tel.zsír.: 12,81g CH: 64,92g Só: 2,82g</p> <p>Zsír: 51,79g Feh.: 39,77g Cuk: 43,50g Ca: 389,08mg</p>	<p>Minestore leves^{1,3,9,12}, Fokhagymás sertés sült¹², Burgonyafőzelék^{1,7}</p> <p>E: 869,65kcal Tel.zsír.: 15,24g CH: 64,13g Só: 3,54g</p> <p>Zsír: 52,61g Feh.: 30,81g Cuk: 8,84g Ca: 114,37mg</p>	<p>Bakonyi betyárleves^{1,7}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 895,40kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 125,59g Só: 3,90g</p> <p>Zsír: 27,74g Feh.: 30,00g Cuk: 21,40g Ca: 98,03mg</p>
<p>Energia: 817,78kcal Zsír: 27,97g Telített zsírsav: 2,67g Fehérje: 36,36g Szénhidrát: 100,26g Hozzáadott cukor: 17,01g Só: 3,68g Ca: 146,45mg</p>	<p>Energia: 802,24kcal Zsír: 26,72g Telített zsírsav: 3,96g Fehérje: 54,90g Szénhidrát: 81,86g Hozzáadott cukor: 15,40g Só: 4,08g Ca: 258,90mg</p>	<p>Energia: 897,14kcal Zsír: 51,79g Telített zsírsav: 12,81g Fehérje: 39,77g Szénhidrát: 64,92g Hozzáadott cukor: 43,50g Só: 2,82g Ca: 389,08mg</p>	<p>Energia: 869,65kcal Zsír: 52,61g Telített zsírsav: 15,24g Fehérje: 30,81g Szénhidrát: 64,13g Hozzáadott cukor: 8,84g Só: 3,54g Ca: 114,37mg</p>	<p>Energia: 895,40kcal Zsír: 27,74g Telített zsírsav: 4,16g Fehérje: 30,00g Szénhidrát: 125,59g Hozzáadott cukor: 21,40g Só: 3,90g Ca: 98,03mg</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

2023. január 16 - 2023. január 20

2023.01.16 Hétfő	2023.01.17 Kedd	2023.01.18 Szerda	2023.01.19 Csütörtök	2023.01.20 Péntek
<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Vadász ragu^{1,12}, Petrezselymes rizs, Narancs</p> <p>E: 815,28kcal Tel.zsír.: 2,67g CH: 99,74g Só: 3,67g</p> <p>Zsír: 27,96g Feh.: 36,28g Cuk: 16,49g Ca: 144,50mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,12}, Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék^{1,7}</p> <p>E: 802,24kcal Tel.zsír.: 3,96g CH: 81,86g Só: 4,08g</p> <p>Zsír: 26,72g Feh.: 54,90g Cuk: 15,40g Ca: 258,90mg</p>	<p>Meggyleves^{7,12}, Rakott karfiol^{1,7,12}</p> <p>E: 897,14kcal Tel.zsír.: 12,81g CH: 64,92g Só: 2,82g</p> <p>Zsír: 51,79g Feh.: 39,77g Cuk: 43,50g Ca: 389,08mg</p>	<p>Minestore leves^{1,3,9,12}, Fokhagymás sertés sült¹², Burgonyafőzelék^{1,7}</p> <p>E: 869,65kcal Tel.zsír.: 15,24g CH: 64,13g Só: 3,54g</p> <p>Zsír: 52,61g Feh.: 30,81g Cuk: 8,84g Ca: 114,37mg</p>	<p>Bakonyi betyárleves^{1,7}, Grízes (darás) tészta - sárgabarck dzsemmel¹</p> <p>E: 895,40kcal Tel.zsír.: 4,16g CH: 125,59g Só: 3,90g</p> <p>Zsír: 27,74g Feh.: 30,00g Cuk: 21,40g Ca: 98,03mg</p>
<p>Energia: 815,28kcal Zsír: 27,96g Telített zsírsav: 2,67g Fehérje: 36,28g Szénhidrát: 99,74g Hozzáadott cukor: 16,49g Só: 3,67g Ca: 144,50mg</p>	<p>Energia: 802,24kcal Zsír: 26,72g Telített zsírsav: 3,96g Fehérje: 54,90g Szénhidrát: 81,86g Hozzáadott cukor: 15,40g Só: 4,08g Ca: 258,90mg</p>	<p>Energia: 897,14kcal Zsír: 51,79g Telített zsírsav: 12,81g Fehérje: 39,77g Szénhidrát: 64,92g Hozzáadott cukor: 43,50g Só: 2,82g Ca: 389,08mg</p>	<p>Energia: 869,65kcal Zsír: 52,61g Telített zsírsav: 15,24g Fehérje: 30,81g Szénhidrát: 64,13g Hozzáadott cukor: 8,84g Só: 3,54g Ca: 114,37mg</p>	<p>Energia: 895,40kcal Zsír: 27,74g Telített zsírsav: 4,16g Fehérje: 30,00g Szénhidrát: 125,59g Hozzáadott cukor: 21,40g Só: 3,90g Ca: 98,03mg</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