

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. január 23 - 2023. január 27

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
Reggeli	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós kifli ^{1,3,7} E: 244,38kcal Tel.zsír: 3,85g CH: 33,90g Só: 0,36g Zsír: 7,70g Feh.: 9,10g Cuk: 10,90g Ca: 240,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} E: 199,99kcal Tel.zsír: 2,41g CH: 25,88g Só: 0,51g Zsír: 7,30g Feh.: 6,48g Cuk: 7,54g Ca: 12,41mg	Forró csoki ⁷ , Diós búrkifli ^{1,3,7,8} E: 310,39kcal Tel.zsír: 5,41g CH: 33,00g Só: 0,20g Zsír: 15,32g Feh.: 10,02g Cuk: 17,40g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ¹ , Szeletelt sajt, Margarin E: 253,66kcal Tel.zsír: 7,82g CH: 21,08g Só: 0,68g Zsír: 13,05g Feh.: 13,73g Cuk: 10,30g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Házi húskrém kkl, Kígyóborka E: 157,98kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 15,81g Só: 0,37g Zsír: 9,04g Feh.: 4,94g Cuk: 5,78g Ca: 8,67mg
Tízórai	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	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	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: 5,25g Ca: 7,88mg	Mandarin E: 23,45kcal Tel.zsír: g CH: 4,90g Só: 0,00g Zsír: 0,15g Feh.: 0,35g Cuk: 4,90g Ca: 11,50mg
Ebéd	Bolognai spagetti ^{1,3,12} E: 314,86kcal Tel.zsír: 1,41g CH: 34,27g Só: 0,85g Zsír: 13,24g Feh.: 12,51g Cuk: 5,29g Ca: 16,20mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres sertésapró ¹² , Narancs E: 327,16kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 20,76g Só: 1,12g Zsír: 21,16g Feh.: 11,18g Cuk: 14,72g Ca: 87,47mg	Székelykáposzta ^{6,7,9,12} , Kenyér ebédhez ¹ E: 213,17kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 18,07g Só: 2,02g Zsír: 9,81g Feh.: 12,41g Cuk: 5,43g Ca: 83,39mg	Párolt pulykamell, kakukkfűves, Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás ^{7,12} E: 302,52kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 39,31g Só: 0,84g Zsír: 8,22g Feh.: 16,48g Cuk: 23,67g Ca: 101,77mg	Frankfurti leves ^{1,7,12} , Tejbegriz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 422,62kcal Tel.zsír: 7,90g CH: 50,49g Só: 1,13g Zsír: 18,81g Feh.: 12,43g Cuk: 36,22g Ca: 318,18mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , sajtkrém, natur ⁷ , TV paprika E: 202,90kcal Tel.zsír: 5,36g CH: 22,30g Só: 0,56g Zsír: 8,31g Feh.: 10,05g Cuk: 11,20g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Félbarna kenyér ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 197,52kcal Tel.zsír: 5,11g CH: 22,31g Só: 0,44g Zsír: 7,91g Feh.: 9,25g Cuk: 9,45g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Póréhagyma, Tejfőlös túró ⁷ E: 224,52kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 22,75g Só: 0,40g Zsír: 8,91g Feh.: 12,24g Cuk: 12,50g Ca: 363,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ⁴ , paradicsom E: 242,11kcal Tel.zsír: 4,72g CH: 25,58g Só: 0,62g Zsír: 10,80g Feh.: 10,41g Cuk: 10,34g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zsemle ¹ , Kockasajt ⁷ , Kaliforniai paprika E: 232,54kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 24,33g Só: 0,69g Zsír: 9,93g Feh.: 11,29g Cuk: 10,16g Ca: 327,10mg
Energia:	801,90kcal	904,38kcal	853,08kcal	824,38kcal	836,60kcal
Zsír:	29,48g	43,50g	34,14g	32,37g	37,92g
Telített zsírsav:	10,62g	13,63g	12,90g	15,06g	13,85g
Fehérje:	31,96g	43,35g	35,97g	40,92g	29,01g
Szénhidrát:	99,47g	80,66g	98,03g	91,23g	95,53g
Hozzáadott cukor:	36,39g	49,93g	59,54g	49,56g	57,06g
Só:	1,77g	2,12g	2,67g	2,14g	2,19g
Ca:	590,37mg	503,92mg	772,39mg	752,45mg	665,45mg

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 23 - 2023. január 27

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Kakaós kifli _{1,3,7} E: 263,62kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 35,78g Só: 0,36g Zsír: 8,54g Feh.: 10,12g Cuk: 12,78g Ca: 288,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Tojáspástétom _{3,10} E: 318,18kcal Tel.zsír: 3,89g CH: 44,52g Só: 0,93g Zsír: 10,10g Feh.: 10,24g Cuk: 8,06g Ca: 16,43mg	Forró csoki ₇ , Diós búrkifli _{1,3,7,8} E: 311,68kcal Tel.zsír: 5,42g CH: 33,26g Só: 0,20g Zsír: 15,34g Feh.: 10,04g Cuk: 17,60g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ₁ , Szeletelt sajt, Margarin E: 342,30kcal Tel.zsír: 9,52g CH: 32,88g Só: 1,09g Zsír: 15,90g Feh.: 18,28g Cuk: 11,35g Ca: 320,00mg	Tea ₁₂ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ₁ , Házi húskrém kkl, Kígyóborka E: 243,96kcal Tel.zsír: 2,82g CH: 28,08g Só: 0,72g Zsír: 11,75g Feh.: 7,70g Cuk: 8,06g Ca: 11,80mg
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel _{1,3,9} , Bolognai spagetti _{1,3,12} E: 525,94kcal Tel.zsír: 2,96g CH: 52,77g Só: 2,30g Zsír: 23,66g Feh.: 20,51g Cuk: 9,04g Ca: 56,62mg	Lebbencsleves _{1,12} , Tökfőzelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ , Narancs E: 524,35kcal Tel.zsír: 3,42g CH: 40,90g Só: 2,40g Zsír: 31,08g Feh.: 17,14g Cuk: 18,00g Ca: 113,30mg	Almaleves _{7,12} , Székelykáposzta _{6,7,9,12} E: 460,49kcal Tel.zsír: 7,13g CH: 39,20g Só: 2,90g Zsír: 23,90g Feh.: 20,58g Cuk: 29,14g Ca: 248,88mg	Marhahúsleves, főtt marhahús _{1,3,9,12} , Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás _{7,12} E: 451,50kcal Tel.zsír: 4,76g CH: 63,24g Só: 1,39g Zsír: 10,55g Feh.: 21,86g Cuk: 30,84g Ca: 159,17mg	Frankfurti leves _{1,7,12} , Tejbegríz (tejbédara) kakaó szórattal _{1,7} E: 589,56kcal Tel.zsír: 11,58g CH: 67,05g Só: 1,78g Zsír: 26,75g Feh.: 19,50g Cuk: 47,87g Ca: 528,58mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , sajtkrém, natur ₇ , TV paprika E: 160,20kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 25,40g Só: 0,93g Zsír: 4,19g Feh.: 6,00g Cuk: 3,50g Ca: 3,60mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ₁ , Zöldfűszeres vajkrém ₇ , Kaliforniai paprika E: 152,30kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 23,41g Só: 0,79g Zsír: 3,59g Feh.: 4,55g Cuk: 0,38g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Póréhagyma, Tejfölös túró ₇ E: 181,84kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 25,70g Só: 0,74g Zsír: 4,34g Feh.: 8,04g Cuk: 5,20g Ca: 58,10mg	Kukoricás babajka ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , paradicsom E: 146,24kcal Tel.zsír: 1,13g CH: 17,08g Só: 0,67g Zsír: 6,74g Feh.: 4,14g Cuk: 1,55g Ca: 4,20mg	Zsemle ₁ , Kockasajt ₇ E: 198,76kcal Tel.zsír: g CH: 27,36g Só: 1,14g Zsír: 6,54g Feh.: 7,38g Cuk: 1,44g Ca: 11,39mg
Energia:	949,77kcal	994,83kcal	954,01kcal	940,05kcal	1 032,28kcal
Zsír:	36,39g	44,77g	43,58g	33,19g	45,04g
Telített zsírsav:	9,72g	9,27g	15,01g	15,41g	14,40g
Fehérje:	36,63g	31,92g	38,66g	44,28g	34,58g
Szénhidrát:	113,95g	108,84g	98,16g	113,20g	122,49g
Hozzáadott cukor:	25,32g	26,44g	51,93g	43,73g	57,36g
Só:	3,59g	4,12g	3,84g	3,15g	3,64g
Ca:	348,22mg	131,83mg	626,98mg	483,37mg	551,77mg

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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. január 23 - 2023. január 27

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Kakaós kifli _{1,3,7} E: 462,12kcal Tel.zsír: 6,75g CH: 66,00g Só: 0,71g Zsír: 14,00g Feh.: 16,50g Cuk: 20,00g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Tojáspástétom _{3,10} E: 365,77kcal Tel.zsír: 4,82g CH: 44,84g Só: 1,03g Zsír: 14,19g Feh.: 12,46g Cuk: 8,21g Ca: 23,82mg	Forró csoki ₇ , Diós búrkifli _{1,3,7,8} E: 523,17kcal Tel.zsír: 7,88g CH: 56,81g Só: 0,38g Zsír: 26,26g Feh.: 14,76g Cuk: 26,10g Ca: 400,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ₁ , Szeletelt sajt, Margarin E: 388,67kcal Tel.zsír: 11,09g CH: 35,21g Só: 1,17g Zsír: 19,30g Feh.: 20,06g Cuk: 13,65g Ca: 400,00mg	Tea ₁₂ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ₁ , Házi húskrém kkl, Kígyóuborka E: 273,60kcal Tel.zsír: 3,24g CH: 30,35g Só: 0,82g Zsír: 13,96g Feh.: 8,47g Cuk: 10,31g Ca: 14,93mg
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel _{1,3,9} , Bolognai spagetti _{1,3,12} E: 639,16kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 63,03g Só: 3,00g Zsír: 29,04g Feh.: 25,08g Cuk: 10,55g Ca: 73,85mg	Lebbencsleves _{1,12} , Tökfőzelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ , Narancs E: 668,93kcal Tel.zsír: 4,27g CH: 53,97g Só: 2,96g Zsír: 38,90g Feh.: 21,63g Cuk: 24,24g Ca: 151,77mg	Almaleves _{7,12} , Székelykáposzta _{6,7,9,12} E: 560,41kcal Tel.zsír: 8,60g CH: 49,57g Só: 3,51g Zsír: 28,65g Feh.: 24,11g Cuk: 36,32g Ca: 294,46mg	Marhahúsleves, főtt marhahús _{1,3,9,12} , Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás _{7,12} E: 539,74kcal Tel.zsír: 5,87g CH: 73,81g Só: 1,72g Zsír: 13,08g Feh.: 27,17g Cuk: 36,89g Ca: 181,27mg	Frankfurti leves _{1,7,12} , Tejbegríz (tejbédara) kakaó szórattal _{1,7} E: 711,51kcal Tel.zsír: 13,55g CH: 81,47g Só: 2,32g Zsír: 32,16g Feh.: 23,18g Cuk: 56,93g Ca: 590,16mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , sajtkrém, natur ₇ , TV paprika E: 162,16kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 25,70g Só: 0,93g Zsír: 4,22g Feh.: 6,12g Cuk: 3,50g Ca: 4,80mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ₁ , Zöldfűszeres vajkrém ₇ , Kaliforniai paprika E: 166,06kcal Tel.zsír: 2,61g CH: 24,21g Só: 0,83g Zsír: 4,62g Feh.: 4,90g Cuk: 0,50g Ca: 2,80mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Póréhagyma, Tejfölös túró ₇ E: 196,88kcal Tel.zsír: 2,85g CH: 26,59g Só: 0,79g Zsír: 5,12g Feh.: 9,14g Cuk: 6,09g Ca: 73,20mg	Kukoricás babajka ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , paradicsom E: 254,77kcal Tel.zsír: 1,85g CH: 32,77g Só: 1,19g Zsír: 10,40g Feh.: 7,21g Cuk: 2,27g Ca: 5,60mg	Zsemle ₁ , Kockasajt ₇ E: 198,76kcal Tel.zsír: g CH: 27,36g Só: 1,14g Zsír: 6,54g Feh.: 7,38g Cuk: 1,44g Ca: 11,39mg
Energia:	1 263,44kcal	1 200,76kcal	1 280,46kcal	1 183,17kcal	1 183,87kcal
Zsír:	47,26g	57,71g	60,03g	42,78g	52,66g
Telített zsírsav:	13,24g	11,71g	19,34g	18,81g	16,79g
Fehérje:	47,70g	38,99g	48,01g	54,44g	39,04g
Szénhidrát:	154,73g	123,03g	132,97g	141,79g	139,19g
Hozzáadott cukor:	34,05g	32,95g	68,51g	52,81g	68,68g
Só:	4,64g	4,83g	4,68g	4,09g	4,28g
Ca:	478,65mg	178,39mg	767,66mg	586,87mg	616,48mg

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 23 - 2023. január 27

Étkezés	2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ₇ , Kakaós kifli _{1,3,7} E: 480,54kcal Tel.zsír.: 7,32g CH: 67,68g Só: 0,71g Zsír: 14,84g Feh.: 17,52g Cuk: 21,68g Ca: 448,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ₁₂ , Burgonyás zsemle ₁ , Tojáspástétom _{3,10} E: 392,89kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 45,09g Só: 1,10g Zsír: 16,83g Feh.: 13,06g Cuk: 8,35g Ca: 26,42mg	Forró csoki ₇ , Diós búrkifli _{1,3,7,8} E: 524,45kcal Tel.zsír.: 7,89g CH: 57,07g Só: 0,38g Zsír: 26,28g Feh.: 14,78g Cuk: 26,30g Ca: 400,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ₇ , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ₁ , Szeletelt sajt, Margarin E: 421,27kcal Tel.zsír.: 12,79g CH: 35,26g Só: 1,34g Zsír: 21,90g Feh.: 22,36g Cuk: 13,70g Ca: 400,00mg	Tea ₁₂ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ₁ , Házi húskrém kkl, Kígyóuborka E: 299,22kcal Tel.zsír.: 3,66g CH: 31,62g Só: 0,93g Zsír: 16,17g Feh.: 9,24g Cuk: 11,56g Ca: 18,05mg
Ebéd	Zöldségleves eperlevéllel _{1,3,9} , Bolognai spagetti _{1,3,12} E: 743,58kcal Tel.zsír.: 4,96g CH: 73,31g Só: 3,54g Zsír: 33,88g Feh.: 29,08g Cuk: 12,20g Ca: 87,79mg	Lebbencsleves _{1,12} , Tökfőzelék _{1,7} , Fűszeres sertésapró ₁₂ , Narancs E: 765,81kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 62,51g Só: 3,61g Zsír: 44,46g Feh.: 24,18g Cuk: 28,53g Ca: 177,16mg	Almaleves _{7,12} , Székelykáposzta _{6,7,9,12} E: 688,60kcal Tel.zsír.: 9,92g CH: 61,30g Só: 4,03g Zsír: 34,27g Feh.: 31,15g Cuk: 42,35g Ca: 344,04mg	Marhahúsleves, főtt marhahús _{1,3,9,12} , Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás _{7,12} E: 627,24kcal Tel.zsír.: 6,55g CH: 87,62g Só: 2,17g Zsír: 14,67g Feh.: 30,61g Cuk: 44,31g Ca: 204,87mg	Frankfurti leves _{1,7,12} , Tejbegríz (tejbédara) kakaó szórattal _{1,7} E: 800,99kcal Tel.zsír.: 14,66g CH: 93,55g Só: 2,99g Zsír: 35,61g Feh.: 25,53g Cuk: 62,99g Ca: 617,49mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ₁ , sajtkrém, natur ₇ , TV paprika E: 178,32kcal Tel.zsír.: 3,12g CH: 26,50g Só: 1,08g Zsír: 5,45g Feh.: 6,62g Cuk: 4,00g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ₁ , Zöldfűszeres vajkrém ₇ , Kaliforniai paprika E: 169,15kcal Tel.zsír.: 2,61g CH: 24,82g Só: 0,84g Zsír: 4,65g Feh.: 5,00g Cuk: 0,50g Ca: 3,50mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ₁ , Póréhagyma, Tejfölös túró ₇ E: 209,83kcal Tel.zsír.: 3,14g CH: 27,44g Só: 0,83g Zsír: 5,70g Feh.: 10,20g Cuk: 6,94g Ca: 87,10mg	Kukoricás babajka ₁ , Halpástétom, Afrikai harcsa, zöldfűszeres ₄ , paradicsom E: 290,30kcal Tel.zsír.: 2,26g CH: 33,76g Só: 1,35g Zsír: 13,46g Feh.: 8,18g Cuk: 2,70g Ca: 7,00mg	Zsemle ₁ , Kockasajt ₇ E: 223,28kcal Tel.zsír.: g CH: 27,84g Só: 1,34g Zsír: 8,54g Feh.: 8,58g Cuk: 1,92g Ca: 11,39mg
Energia:	1 402,44kcal	1 327,85kcal	1 422,89kcal	1 338,81kcal	1 323,48kcal
Zsír:	54,17g	65,94g	66,25g	50,03g	60,32g
Telített zsírsav:	15,40g	13,29g	20,95g	21,60g	18,33g
Fehérje:	53,22g	42,23g	56,13g	61,15g	43,35g
Szénhidrát:	167,49g	132,42g	145,81g	156,64g	153,01g
Hozzáadott cukor:	37,88g	37,38g	75,59g	60,71g	76,48g
Só:	5,33g	5,55g	5,23g	4,86g	5,26g
Ca:	541,79mg	207,08mg	831,14mg	611,87mg	646,93mg

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 23 - 2023. január 27

2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,12}</p> <p>E: 841,57kcal Tel.zsír.: 5,57g CH: 82,82g Só: 4,26g</p> <p>Zsír: 38,44g Feh.: 32,83g Cuk: 12,87g Ca: 98,99mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 807,12kcal Tel.zsír.: 5,48g CH: 60,06g Só: 3,96g</p> <p>Zsír: 49,51g Feh.: 26,30g Cuk: 19,27g Ca: 129,23mg</p>	<p>Almaleves^{7,12}, Székelykáposzta^{6,7,9,12}</p> <p>E: 798,43kcal Tel.zsír.: 11,80g CH: 67,59g Só: 5,02g</p> <p>Zsír: 41,44g Feh.: 35,95g Cuk: 47,16g Ca: 381,88mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás^{7,12}</p> <p>E: 702,55kcal Tel.zsír.: 7,34g CH: 96,22g Só: 3,02g</p> <p>Zsír: 16,56g Feh.: 35,49g Cuk: 49,88g Ca: 227,46mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,12}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal^{1,7}</p> <p>E: 814,76kcal Tel.zsír.: 14,83g CH: 93,42g Só: 3,46g</p> <p>Zsír: 36,65g Feh.: 26,68g Cuk: 60,51g Ca: 599,85mg</p>
<p>Energia: 841,57kcal Zsír: 38,44g Telített zsírsav: 5,57g Fehérje: 32,83g Szénhidrát: 82,82g Hozzáadott cukor: 12,87g Só: 4,26g Ca: 98,99mg</p>	<p>Energia: 807,12kcal Zsír: 49,51g Telített zsírsav: 5,48g Fehérje: 26,30g Szénhidrát: 60,06g Hozzáadott cukor: 19,27g Só: 3,96g Ca: 129,23mg</p>	<p>Energia: 798,43kcal Zsír: 41,44g Telített zsírsav: 11,80g Fehérje: 35,95g Szénhidrát: 67,59g Hozzáadott cukor: 47,16g Só: 5,02g Ca: 381,88mg</p>	<p>Energia: 702,55kcal Zsír: 16,56g Telített zsírsav: 7,34g Fehérje: 35,49g Szénhidrát: 96,22g Hozzáadott cukor: 49,88g Só: 3,02g Ca: 227,46mg</p>	<p>Energia: 814,76kcal Zsír: 36,65g Telített zsírsav: 14,83g Fehérje: 26,68g Szénhidrát: 93,42g Hozzáadott cukor: 60,51g Só: 3,46g Ca: 599,85mg</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 23 - 2023. január 27

2023.01.23 Hétfő	2023.01.24 Kedd	2023.01.25 Szerda	2023.01.26 Csütörtök	2023.01.27 Péntek
<p>Zöldségleves eperlevéllel^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,12}</p> <p>E: 841,84kcal Tel.zsír.: 5,57g CH: 82,88g Só: 4,26g</p> <p>Zsír: 38,44g Feh.: 32,84g Cuk: 12,92g Ca: 99,21mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres sertésapró¹²</p> <p>E: 807,12kcal Tel.zsír.: 5,48g CH: 60,06g Só: 3,96g</p> <p>Zsír: 49,51g Feh.: 26,30g Cuk: 19,27g Ca: 129,23mg</p>	<p>Almaleves^{7,12}, Székelykáposzta^{6,7,9,12}</p> <p>E: 748,23kcal Tel.zsír.: 10,78g CH: 67,57g Só: 4,58g</p> <p>Zsír: 37,24g Feh.: 32,93g Cuk: 47,16g Ca: 381,88mg</p>	<p>Marhahúsleves, főtt marhahús^{1,3,9,12}, Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás^{7,12}</p> <p>E: 702,55kcal Tel.zsír.: 7,34g CH: 96,22g Só: 3,02g</p> <p>Zsír: 16,56g Feh.: 35,49g Cuk: 49,88g Ca: 227,46mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,12}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7}</p> <p>E: 814,76kcal Tel.zsír.: 14,83g CH: 93,42g Só: 3,46g</p> <p>Zsír: 36,65g Feh.: 26,68g Cuk: 60,51g Ca: 599,85mg</p>
<p>Energia: 841,84kcal Zsír: 38,44g Telített zsírsav: 5,57g Fehérje: 32,84g Szénhidrát: 82,88g Hozzáadott cukor: 12,92g Só: 4,26g Ca: 99,21mg</p>	<p>Energia: 807,12kcal Zsír: 49,51g Telített zsírsav: 5,48g Fehérje: 26,30g Szénhidrát: 60,06g Hozzáadott cukor: 19,27g Só: 3,96g Ca: 129,23mg</p>	<p>Energia: 748,23kcal Zsír: 37,24g Telített zsírsav: 10,78g Fehérje: 32,93g Szénhidrát: 67,57g Hozzáadott cukor: 47,16g Só: 4,58g Ca: 381,88mg</p>	<p>Energia: 702,55kcal Zsír: 16,56g Telített zsírsav: 7,34g Fehérje: 35,49g Szénhidrát: 96,22g Hozzáadott cukor: 49,88g Só: 3,02g Ca: 227,46mg</p>	<p>Energia: 814,76kcal Zsír: 36,65g Telített zsírsav: 14,83g Fehérje: 26,68g Szénhidrát: 93,42g Hozzáadott cukor: 60,51g Só: 3,46g Ca: 599,85mg</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