

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. február 6 - 2023. február 10

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
Reggeli	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 197,35kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 19,70g Só: 0,11g Zsír: 9,90g Feh.: 7,20g Cuk: 11,00g Ca: 240,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ¹ , Házi húskrém kkl, paradicsom E: 168,26kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 18,25g Só: 0,37g Zsír: 9,04g Feh.: 4,87g Cuk: 8,17g Ca: 7,58mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricapehely ¹ E: 172,80kcal Tel.zsír: 3,84g CH: 21,95g Só: 0,25g Zsír: 5,78g Feh.: 7,99g Cuk: 10,11g Ca: 320,00mg	Forró csoki ⁷ , Korpás zsemle ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ E: 240,96kcal Tel.zsír: 4,69g CH: 24,57g Só: 0,41g Zsír: 10,49g Feh.: 11,69g Cuk: 11,43g Ca: 328,00mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7,9} , Kenőmájás ⁶ , Kaliforniai paprika E: 137,17kcal Tel.zsír: 1,51g CH: 21,29g Só: 0,53g Zsír: 3,83g Feh.: 5,20g Cuk: 7,17g Ca: 2,34mg
Tízórai	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	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	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	Gyümölcssaláta ¹² E: 65,60kcal Tel.zsír: g CH: 14,72g Só: 0,02g Zsír: 0,21g Feh.: 0,62g Cuk: 14,59g Ca: 15,52mg	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
Ebéd	Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 318,90kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 38,25g Só: 0,64g Zsír: 11,00g Feh.: 14,94g Cuk: 1,36g Ca: 20,44mg	Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} E: 234,50kcal Tel.zsír: 1,97g CH: 17,51g Só: 0,87g Zsír: 13,42g Feh.: 14,45g Cuk: 5,31g Ca: 163,35mg	Párolt csirkemell, Sárgarépas burgonyapüré ⁷ , Őszibarack befőtt E: 325,56kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 43,75g Só: 1,16g Zsír: 6,90g Feh.: 21,00g Cuk: 10,32g Ca: 86,37mg	Köményes pulykasült ¹² , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ E: 278,71kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 30,94g Só: 1,25g Zsír: 7,57g Feh.: 19,32g Cuk: 24,80g Ca: 39,93mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,12} , Túrófelfúj ^{1,3,7} E: 311,03kcal Tel.zsír: 4,99g CH: 34,24g Só: 0,62g Zsír: 11,82g Feh.: 15,88g Cuk: 18,67g Ca: 225,18mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiörlésű RETRO kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa ⁴ , TV paprika E: 224,77kcal Tel.zsír: 4,41g CH: 22,45g Só: 0,48g Zsír: 10,47g Feh.: 10,61g Cuk: 10,23g Ca: 322,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Mini Baguette ^{1,7} , Kockasajt ⁷ , Alma E: 252,38kcal Tel.zsír: 4,06g CH: 27,63g Só: 0,63g Zsír: 10,42g Feh.: 11,32g Cuk: 15,67g Ca: 327,88mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóborka E: 253,04kcal Tel.zsír: 5,35g CH: 20,43g Só: 0,51g Zsír: 12,79g Feh.: 12,59g Cuk: 9,68g Ca: 335,36mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 218,54kcal Tel.zsír: 5,55g CH: 22,13g Só: 0,58g Zsír: 8,75g Feh.: 11,79g Cuk: 11,33g Ca: 350,19mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Szeletelt sajt, Margarin E: 253,48kcal Tel.zsír: 7,82g CH: 20,83g Só: 0,68g Zsír: 13,05g Feh.: 13,73g Cuk: 10,30g Ca: 320,00mg
Energia:	842,27kcal	804,12kcal	803,38kcal	803,80kcal	806,67kcal
Zsír:	34,17g	37,14g	25,62g	27,03g	28,80g
Telített zsírsav:	12,10g	10,46g	11,73g	10,86g	14,32g
Fehérje:	36,40g	41,13g	46,52g	43,42g	36,11g
Szénhidrát:	95,60g	80,13g	93,64g	92,36g	100,56g
Hozzáadott cukor:	37,79g	45,89g	36,87g	62,15g	60,34g
Só:	1,26g	1,92g	2,06g	2,26g	1,89g
Ca:	744,79mg	550,40mg	921,73mg	733,63mg	553,51mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2023. február 6 - 2023. február 10

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 325,86kcal Tel.zsír.: 5,82g CH: 33,88g Só: 0,22g Zsír: 16,44g Feh.: 10,32g Cuk: 16,48g Ca: 288,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ¹ , Házi húskrém kkl, paradicsom E: 247,21kcal Tel.zsír.: 2,83g CH: 28,75g Só: 0,71g Zsír: 11,77g Feh.: 7,63g Cuk: 8,67g Ca: 10,59mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricapehely ¹ E: 230,88kcal Tel.zsír.: 3,89g CH: 34,70g Só: 0,47g Zsír: 5,96g Feh.: 9,17g Cuk: 11,03g Ca: 320,00mg	Forró csoki ⁷ , Korpás zsemle ¹ , Margarin E: 268,38kcal Tel.zsír.: 4,86g CH: 37,13g Só: 0,61g Zsír: 8,38g Feh.: 10,90g Cuk: 11,65g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7,9} , Kenőmáj ⁶ , Kaliforniai paprika E: 234,10kcal Tel.zsír.: 2,21g CH: 38,48g Só: 0,86g Zsír: 5,71g Feh.: 8,74g Cuk: 11,06g Ca: 3,05mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Szarvacskatészta ^{1,3} E: 484,10kcal Tel.zsír.: 3,36g CH: 54,29g Só: 1,99g Zsír: 19,13g Feh.: 20,07g Cuk: 3,05g Ca: 62,05mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} , Banán E: 524,72kcal Tel.zsír.: 3,15g CH: 57,49g Só: 2,28g Zsír: 21,43g Feh.: 24,82g Cuk: 33,81g Ca: 248,61mg	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} , Szezámagos rántott csirkemell ^{1,3,11} , Vajas petrezselymes burgonya E: 577,57kcal Tel.zsír.: 2,84g CH: 65,88g Só: 2,38g Zsír: 20,44g Feh.: 30,24g Cuk: 2,35g Ca: 90,53mg	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Köményes pulykasült ¹² , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Müzliszelet ¹ E: 550,79kcal Tel.zsír.: 3,34g CH: 65,10g Só: 2,58g Zsír: 17,87g Feh.: 27,54g Cuk: 48,46g Ca: 119,85mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,12} , Tejberizs fahéjas szórral ¹⁷ E: 550,02kcal Tel.zsír.: 8,21g CH: 82,04g Só: 1,13g Zsír: 17,30g Feh.: 15,79g Cuk: 47,12g Ca: 537,42mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű RETRO kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa ⁴ , TV paprika E: 184,75kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 25,60g Só: 0,78g Zsír: 6,67g Feh.: 6,62g Cuk: 2,04g Ca: 3,60mg	Mini Baguette ^{1,7} , Csicseriborsókrém ^{11,12} E: 193,38kcal Tel.zsír.: 1,09g CH: 31,98g Só: 0,61g Zsír: 6,65g Feh.: 6,69g Cuk: 0,76g Ca: 18,58mg	Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Tojás ^{3,10} , Kígyóborka E: 222,75kcal Tel.zsír.: 2,17g CH: 22,17g Só: 0,88g Zsír: 9,88g Feh.: 8,76g Cuk: 0,80g Ca: 20,89mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 169,97kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 24,69g Só: 0,98g Zsír: 3,96g Feh.: 7,03g Cuk: 3,35g Ca: 37,26mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Szeletelt sajt, Margarin E: 227,22kcal Tel.zsír.: 5,72g CH: 23,18g Só: 1,07g Zsír: 10,30g Feh.: 11,48g Cuk: 2,15g Ca: mg
Energia:	994,71kcal	965,32kcal	1 031,21kcal	989,14kcal	1 011,34kcal
Zsír:	42,24g	39,85g	36,28g	30,21g	33,31g
Telített zsírsav:	10,00g	7,07g	8,90g	10,49g	16,14g
Fehérje:	37,01g	39,15g	48,19g	45,47g	36,01g
Szénhidrát:	113,77g	118,22g	122,76g	126,92g	143,70g
Hozzáadott cukor:	21,57g	43,24g	14,18g	63,46g	60,33g
Só:	2,98g	3,60g	3,73g	4,17g	3,06g
Ca:	353,65mg	277,78mg	431,41mg	477,11mg	540,46mg

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. február 6 - 2023. február 10

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 368,04kcal Tel.zsír: 7,15g CH: 37,60g Só: 0,22g Zsír: 18,40g Feh.: 12,70g Cuk: 20,20g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ¹ , Házi hűskenyér kkl, paradicsom E: 269,82kcal Tel.zsír: 3,26g CH: 29,25g Só: 0,81g Zsír: 13,99g Feh.: 8,40g Cuk: 9,16g Ca: 13,61mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kukoricapehely ¹ E: 298,28kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 45,50g Só: 0,63g Zsír: 7,48g Feh.: 11,66g Cuk: 13,94g Ca: 400,00mg	Forró csoki ⁷ , Korpás zsemle ¹ , Margarin E: 316,04kcal Tel.zsír: 6,44g CH: 39,71g Só: 0,70g Zsír: 11,80g Feh.: 12,70g Cuk: 14,15g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7,9} , Kenőmáj ⁶ , Kaliforniai paprika E: 269,56kcal Tel.zsír: 3,01g CH: 41,45g Só: 1,06g Zsír: 7,64g Feh.: 10,32g Cuk: 13,23g Ca: 3,76mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Szarvacskatészta ^{1,3} E: 612,04kcal Tel.zsír: 4,75g CH: 65,22g Só: 2,47g Zsír: 25,67g Feh.: 25,57g Cuk: 3,90g Ca: 82,71mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} , Banán E: 691,41kcal Tel.zsír: 3,74g CH: 84,72g Só: 3,00g Zsír: 26,08g Feh.: 28,90g Cuk: 59,33g Ca: 279,76mg	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} , Szezámagos rántott csirkemell ^{1,3,11} , Vajas petrezselymes burgonya E: 679,70kcal Tel.zsír: 3,64g CH: 74,78g Só: 2,98g Zsír: 25,74g Feh.: 34,47g Cuk: 3,01g Ca: 104,71mg	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Köményes pulykasült ¹² , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Müzliszelet ¹ E: 658,67kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 76,78g Só: 3,34g Zsír: 22,40g Feh.: 31,71g Cuk: 56,98g Ca: 145,71mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,12} , Tejberizs fahéjas szórral ^{1,7} E: 638,43kcal Tel.zsír: 8,81g CH: 96,40g Só: 1,44g Zsír: 20,07g Feh.: 17,10g Cuk: 55,11g Ca: 564,17mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű RETRO kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa ⁴ , TV paprika E: 220,10kcal Tel.zsír: 1,23g CH: 26,50g Só: 0,93g Zsír: 9,74g Feh.: 7,62g Cuk: 2,06g Ca: 4,80mg	Mini Baguette ^{1,7} , Csicseriborsókrem ^{11,12} E: 211,03kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 34,51g Só: 0,71g Zsír: 7,93g Feh.: 7,74g Cuk: 0,84g Ca: 25,68mg	Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóborka E: 271,52kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 22,66g Só: 0,98g Zsír: 13,97g Feh.: 11,09g Cuk: 1,12g Ca: 29,78mg	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 196,90kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 25,60g Só: 1,11g Zsír: 5,68g Feh.: 8,97g Cuk: 3,99g Ca: 54,35mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Szeletelt sajt, Margarin E: 244,91kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 23,21g Só: 1,15g Zsír: 12,30g Feh.: 11,56g Cuk: 2,15g Ca: mg
Energia:	1 200,18kcal	1 172,27kcal	1 249,51kcal	1 171,61kcal	1 152,90kcal
Zsír:	53,81g	48,00g	47,20g	39,88g	40,00g
Telített zsírsav:	13,13g	8,20g	11,61g	13,82g	18,16g
Fehérje:	45,89g	45,04g	57,23g	53,38g	38,99g
Szénhidrát:	129,32g	148,48g	142,94g	142,10g	161,06g
Hozzáadott cukor:	26,16g	69,32g	18,06g	75,13g	70,49g
Só:	3,62g	4,53g	4,59g	5,15g	3,66g
Ca:	487,51mg	319,05mg	534,49mg	600,07mg	567,93mg

Allergének:

1. Glutén tartalmú 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. február 6 - 2023. február 10

Étkezés	2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 386,47kcal Tel.zsír: 7,72g CH: 39,28g Só: 0,23g Zsír: 19,24g Feh.: 13,72g Cuk: 21,88g Ca: 448,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ¹ , Házi húskrém kkl, paradicsom E: 292,43kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 29,76g Só: 0,92g Zsír: 16,21g Feh.: 9,17g Cuk: 9,64g Ca: 16,62mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kukoricapehely ¹ E: 298,28kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 45,50g Só: 0,63g Zsír: 7,48g Feh.: 11,66g Cuk: 13,94g Ca: 400,00mg	Forró csoki ⁷ , Korpás zsemle ¹ , Margarin E: 317,32kcal Tel.zsír: 6,45g CH: 39,97g Só: 0,70g Zsír: 11,82g Feh.: 12,72g Cuk: 14,35g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7,9} , Kenőmájas ⁶ , Kaliforniai paprika E: 301,00kcal Tel.zsír: 3,81g CH: 43,42g Só: 1,26g Zsír: 9,57g Feh.: 11,90g Cuk: 14,41g Ca: 4,47mg
Ebéd	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Szarvacska tészta ^{1,3} E: 721,66kcal Tel.zsír: 6,24g CH: 73,32g Só: 2,98g Zsír: 32,50g Feh.: 28,93g Cuk: 4,67g Ca: 101,72mg	Májgombóc (májgaluska) leves ^{1,3,9} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} , Banán E: 774,25kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 89,58g Só: 3,67g Zsír: 31,54g Feh.: 33,44g Cuk: 61,01g Ca: 307,05mg	Karfiollevés (zöldséges) ^{1,3,9} , Szezámagos rántott csirkemell ^{1,3,11} , Vajas petrezselymes burgonya E: 797,18kcal Tel.zsír: 4,47g CH: 84,86g Só: 3,64g Zsír: 31,13g Feh.: 41,19g Cuk: 3,35g Ca: 117,47mg	Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel ^{1,3,7,9} , Köményes pulykasült ¹² , Paradicsomos káposztafőzelék ¹ , Müzliszelet ¹ E: 767,13kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 86,74g Só: 4,10g Zsír: 26,84g Feh.: 38,19g Cuk: 63,74g Ca: 164,32mg	Zöldbableves magyaros ^{1,3,12} , Tejberizs fahéjas szórral ¹⁷ E: 741,58kcal Tel.zsír: 9,43g CH: 113,91g Só: 2,01g Zsír: 22,91g Feh.: 18,77g Cuk: 62,09g Ca: 597,62mg
Uzsonna	Teljes kiörlesű RETRO kenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa ⁴ , TV paprika E: 255,44kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 27,40g Só: 1,08g Zsír: 12,81g Feh.: 8,62g Cuk: 2,08g Ca: 6,00mg	Mini Baguette ^{1,7} , Csicseriborsókrém ^{11,12} E: 237,07kcal Tel.zsír: 1,43g CH: 37,03g Só: 0,82g Zsír: 10,15g Feh.: 8,77g Cuk: 0,92g Ca: 32,11mg	Teljeskiörlesű formakenyér ¹ , Tojás ^{3,10} , Kígyóborka E: 299,82kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 23,08g Só: 1,06g Zsír: 16,63g Feh.: 11,79g Cuk: 1,43g Ca: 33,87mg	Teljeskiörlesű rozskenyér ¹ , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 219,37kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 26,40g Só: 1,18g Zsír: 7,00g Feh.: 10,83g Cuk: 4,52g Ca: 68,94mg	Teljes kiörlesű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Szeletelt sajt, Margarin E: 277,51kcal Tel.zsír: 8,04g CH: 23,26g Só: 1,32g Zsír: 14,90g Feh.: 13,86g Cuk: 2,20g Ca: mg
Energia:	1 363,57kcal	1 303,74kcal	1 395,27kcal	1 303,82kcal	1 320,09kcal
Zsír:	64,55g	57,90g	55,24g	45,66g	47,37g
Telített zsírsav:	15,60g	9,35g	13,37g	15,18g	21,28g
Fehérje:	51,27g	51,38g	64,64g	61,75g	44,53g
Szénhidrát:	140,00g	156,37g	153,44g	153,10g	180,59g
Hozzáadott cukor:	28,63g	71,57g	18,72g	82,61g	78,70g
Só:	4,28g	5,41g	5,32g	5,98g	4,59g
Ca:	555,72mg	355,78mg	551,34mg	633,26mg	602,08mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2023. február 6 - 2023. február 10

2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 814,72kcal Tel.zsír.: 7,70g CH: 80,82g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 37,74g Feh.: 32,31g Cuk: 5,67g Ca: 126,62mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}, Alma</p> <p>E: 732,44kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 60,41g Só: 4,30g</p> <p>Zsír: 37,55g Feh.: 37,85g Cuk: 25,06g Ca: 359,50mg</p>	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Szezámagos rántott csirkemell^{1,3,11}, Vajas petrezselymes burgonya</p> <p>E: 891,06kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 95,70g Só: 4,30g</p> <p>Zsír: 33,53g Feh.: 48,01g Cuk: 3,73g Ca: 130,25mg</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Köményes pulykasült¹², Paradicsomos káposztafőzelék¹</p> <p>E: 846,92kcal Tel.zsír.: 5,47g CH: 91,01g Só: 4,68g</p> <p>Zsír: 30,89g Feh.: 43,95g Cuk: 66,19g Ca: 185,25mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,12}, Tejberizs fahéjas szórattal⁷</p> <p>E: 843,93kcal Tel.zsír.: 10,39g CH: 129,19g Só: 2,37g</p> <p>Zsír: 26,39g Feh.: 21,02g Cuk: 66,83g Ca: 644,39mg</p>
<p>Energia: 814,72kcal Zsír: 37,74g Telített zsírsav: 7,70g Fehérje: 32,31g Szénhidrát: 80,82g Hozzáadott cukor: 5,67g Só: 3,49g Ca: 126,62mg</p>	<p>Energia: 732,44kcal Zsír: 37,55g Telített zsírsav: 4,75g Fehérje: 37,85g Szénhidrát: 60,41g Hozzáadott cukor: 25,06g Só: 4,30g Ca: 359,50mg</p>	<p>Energia: 891,06kcal Zsír: 33,53g Telített zsírsav: 4,95g Fehérje: 48,01g Szénhidrát: 95,70g Hozzáadott cukor: 3,73g Só: 4,30g Ca: 130,25mg</p>	<p>Energia: 846,92kcal Zsír: 30,89g Telített zsírsav: 5,47g Fehérje: 43,95g Szénhidrát: 91,01g Hozzáadott cukor: 66,19g Só: 4,68g Ca: 185,25mg</p>	<p>Energia: 843,93kcal Zsír: 26,39g Telített zsírsav: 10,39g Fehérje: 21,02g Szénhidrát: 129,19g Hozzáadott cukor: 66,83g Só: 2,37g Ca: 644,39mg</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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

Felnőtt Étlap

Étlap

2023. február 6 - 2023. február 10

2023.02.06 Hétfő	2023.02.07 Kedd	2023.02.08 Szerda	2023.02.09 Csütörtök	2023.02.10 Péntek
<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Szarvacska tészta^{1,3}</p> <p>E: 814,72kcal Tel.zsír.: 7,70g CH: 80,82g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 37,74g Feh.: 32,31g Cuk: 5,67g Ca: 126,62mg</p>	<p>Májgombóc (májgaluska) leves^{1,3,9}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}, Alma</p> <p>E: 732,44kcal Tel.zsír.: 4,75g CH: 60,41g Só: 4,30g</p> <p>Zsír: 37,55g Feh.: 37,85g Cuk: 25,06g Ca: 359,50mg</p>	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Szezámagos rántott csirkemell^{1,3,11}, Vajas petrezselymes burgonya</p> <p>E: 891,06kcal Tel.zsír.: 4,95g CH: 95,70g Só: 4,30g</p> <p>Zsír: 33,53g Feh.: 48,01g Cuk: 3,73g Ca: 130,25mg</p>	<p>Tárkonyos zöldségleves, eperlevéllel^{1,3,7,9}, Köményes pulykasült¹², Paradicsomos káposztafőzelék¹</p> <p>E: 846,92kcal Tel.zsír.: 5,47g CH: 91,01g Só: 4,68g</p> <p>Zsír: 30,89g Feh.: 43,95g Cuk: 66,19g Ca: 185,25mg</p>	<p>Zöldbableves magyaros^{1,3,12}, Tejberizs fahéjas szórattal⁷</p> <p>E: 843,93kcal Tel.zsír.: 10,39g CH: 129,19g Só: 2,37g</p> <p>Zsír: 26,39g Feh.: 21,02g Cuk: 66,83g Ca: 644,39mg</p>
<p>Energia: 814,72kcal Zsír: 37,74g Telített zsírsav: 7,70g Fehérje: 32,31g Szénhidrát: 80,82g Hozzáadott cukor: 5,67g Só: 3,49g Ca: 126,62mg</p>	<p>Energia: 732,44kcal Zsír: 37,55g Telített zsírsav: 4,75g Fehérje: 37,85g Szénhidrát: 60,41g Hozzáadott cukor: 25,06g Só: 4,30g Ca: 359,50mg</p>	<p>Energia: 891,06kcal Zsír: 33,53g Telített zsírsav: 4,95g Fehérje: 48,01g Szénhidrát: 95,70g Hozzáadott cukor: 3,73g Só: 4,30g Ca: 130,25mg</p>	<p>Energia: 846,92kcal Zsír: 30,89g Telített zsírsav: 5,47g Fehérje: 43,95g Szénhidrát: 91,01g Hozzáadott cukor: 66,19g Só: 4,68g Ca: 185,25mg</p>	<p>Energia: 843,93kcal Zsír: 26,39g Telített zsírsav: 10,39g Fehérje: 21,02g Szénhidrát: 129,19g Hozzáadott cukor: 66,83g Só: 2,37g Ca: 644,39mg</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. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt