

Étkezés	2023.02.27 Hétfő	2023.02.28 Kedd	2023.03.01 Szerda	2023.03.02 Csütörtök	2023.03.03 Péntek
Reggeli	Kakaó⁷, Zöldséges stangli^{1,7,9}, sajtkrém, natur⁷ E: 219,27kcal Tel.zsír.: 5,09g CH: 27,56g Só: 0,54g Zsír: 8,13g Feh.: 9,14g Cuk: 14,71g Ca: 240,03mg	Tea¹², Burgonyás zsemle¹, Magyaros vajkrém, Kaliforniai paprika E: 155,47kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 25,23g Só: 0,36g Zsír: 4,35g Feh.: 3,12g Cuk: 5,47g Ca: 2,34mg	Tejeskávé⁷, Citromos Mini kuglóf^{1,3,7,12} E: 223,47kcal Tel.zsír.: 3,35g CH: 31,60g Só: 0,31g Zsír: 7,20g Feh.: 8,10g Cuk: 10,40g Ca: 240,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Böngyöle^{1,3,7,11}, Házi húskrém kkl E: 182,89kcal Tel.zsír.: 2,19g CH: 21,25g Só: 0,36g Zsír: 9,40g Feh.: 5,07g Cuk: 7,94g Ca: 4,78mg	UHT tej 2,8⁷, Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza)¹, Margarin, Főtt tojás³, TV paprika E: 224,41kcal Tel.zsír.: 0,87g CH: 20,15g Só: 0,37g Zsír: 10,56g Feh.: 11,02g Cuk: 0,03g Ca: 10,40mg
Tízórai	Házi banános joghurt⁷ E: 170,73kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 28,56g Só: 0,07g Zsír: 3,89g Feh.: 4,88g Cuk: 28,40g Ca: 8,46mg	Banános túrókrém⁷ E: 124,15kcal Tel.zsír.: 1,90g CH: 13,95g Só: 0,05g Zsír: 3,55g Feh.: 8,75g Cuk: 13,95g Ca: 43,00mg	Tejben zabpehely^{1,5,7,8,11,12} E: 195,17kcal Tel.zsír.: 3,39g CH: 25,29g Só: 1,00g Zsír: 6,38g Feh.: 8,82g Cuk: 8,49g Ca: 273,75mg	Őszibarackos túrókrém⁷ E: 124,40kcal Tel.zsír.: 2,66g CH: 7,85g Só: 0,04g Zsír: 4,99g Feh.: 11,50g Cuk: 11,75g Ca: 57,87mg	Vegyes gyümölcsjoghurt házi⁷ E: 124,08kcal Tel.zsír.: 2,52g CH: 16,60g Só: 0,03g Zsír: 4,13g Feh.: 4,20g Cuk: 23,10g Ca: 17,60mg
Ebéd	Karalábéfőzelék^{1,7}, Sajtostojásfelfújt^{1,3,7} E: 295,66kcal Tel.zsír.: 8,02g CH: 24,73g Só: 1,60g Zsír: 14,46g Feh.: 15,83g Cuk: 6,88g Ca: 263,21mg	Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Sertéspörkölt¹² E: 267,34kcal Tel.zsír.: 2,57g CH: 15,03g Só: 1,12g Zsír: 18,05g Feh.: 9,72g Cuk: 4,98g Ca: 61,71mg	Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal^{7,11}, Zöldséges rizs, Őszibarack befőtt E: 351,11kcal Tel.zsír.: 1,84g CH: 41,27g Só: 0,99g Zsír: 17,38g Feh.: 17,46g Cuk: 9,89g Ca: 58,30mg	Fokhagymás sertés sült¹², Burgonyafőzelék^{1,7} E: 254,94kcal Tel.zsír.: 1,97g CH: 23,10g Só: 1,14g Zsír: 11,33g Feh.: 14,19g Cuk: 0,81g Ca: 36,46mg	Burgonyapüré hercegnő módra, csirkemáj¹², Körte befőtt E: 270,59kcal Tel.zsír.: 2,94g CH: 41,35g Só: 0,50g Zsír: 6,34g Feh.: 11,87g Cuk: 12,85g Ca: 113,27mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Teljeskiörlésű formakenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros⁴, paradicsom E: 224,69kcal Tel.zsír.: 4,42g CH: 21,40g Só: 0,57g Zsír: 10,45g Feh.: 10,07g Cuk: 10,03g Ca: 322,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Korpás baguette^{1,7}, Tojás³pástétom¹⁰, Kígyóuborka E: 257,95kcal Tel.zsír.: 5,62g CH: 21,06g Só: 0,39g Zsír: 13,07g Feh.: 12,96g Cuk: 9,95g Ca: 335,36mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér¹, Lilahagyma, Házi Pizzakrém¹², Limonádé¹² E: 149,50kcal Tel.zsír.: 0,25g CH: 28,27g Só: 0,30g Zsír: 2,39g Feh.: 3,37g Cuk: 14,40g Ca: 5,75mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Szeletelt sajt, Kukoricás babajka¹, Margarin, Jégcsapretek E: 273,42kcal Tel.zsír.: 8,13g CH: 24,56g Só: 0,82g Zsír: 13,42g Feh.: 13,80g Cuk: 9,60g Ca: 325,40mg	UHT tej 2,8⁷, Túrós sajtospogácsa^{1,3,7}, Alma E: 243,30kcal Tel.zsír.: 1,95g CH: 23,10g Só: 0,73g Zsír: 12,40g Feh.: 9,55g Cuk: 5,58g Ca: 7,88mg
Energia:	910,36kcal	804,91kcal	919,25kcal	835,65kcal	862,38kcal
Zsír:	36,92g	39,02g	33,35g	39,14g	33,43g
Telített zsírsav:	20,05g	10,95g	8,84g	14,95g	8,28g
Fehérje:	39,92g	34,55g	37,75g	44,55g	36,64g
Szénhidrát:	102,25g	75,28g	126,43g	76,74g	101,20g
Hozzáadott cukor:	60,02g	34,35g	43,18g	30,10g	41,55g
Só:	2,78g	1,92g	2,61g	2,36g	1,63g
Ca:	834,50mg	442,41mg	577,80mg	424,50mg	149,14mg

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

Óvodás Étlap

Étlap

2023. február 27 - 2023. március 3

Étkezés	2023.02.27 Hétfő	2023.02.28 Kedd	2023.03.01 Szerda	2023.03.02 Csütörtök	2023.03.03 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7,9} , sajtkrém, natur ⁷ E: 352,46kcal Tel.zsír: 6,74g CH: 50,84g Só: 0,93g Zsír: 11,07g Feh.: 13,24g Cuk: 25,38g Ca: 288,07mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Magyaros vajkrém, Kaliforniai paprika E: 276,03kcal Tel.zsír: 1,73g CH: 46,47g Só: 0,72g Zsír: 6,71g Feh.: 5,95g Cuk: 7,85g Ca: 3,05mg	Tejeskávé ⁷ , Citromos Mini kuglóf ^{1,3,7,12} E: 252,32kcal Tel.zsír: 4,30g CH: 33,94g Só: 0,31g Zsír: 8,60g Feh.: 9,80g Cuk: 12,70g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Böngyöle ^{1,3,7,11} , Házi húskrém kkl E: 278,67kcal Tel.zsír: 2,92g CH: 35,15g Só: 0,69g Zsír: 12,51g Feh.: 8,13g Cuk: 8,62g Ca: 6,39mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 297,59kcal Tel.zsír: 2,58g CH: 30,45g Só: 1,06g Zsír: 12,67g Feh.: 13,56g Cuk: 0,05g Ca: 7,68mg
Ebéd	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,12} E: 531,12kcal Tel.zsír: 3,06g CH: 53,14g Só: 2,15g Zsír: 24,61g Feh.: 19,88g Cuk: 9,43g Ca: 52,35mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,12} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² E: 496,90kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 43,40g Só: 2,64g Zsír: 26,93g Feh.: 17,22g Cuk: 8,55g Ca: 91,01mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal ^{7,11} , Zöldséges rizs, Körte E: 545,95kcal Tel.zsír: 5,47g CH: 58,04g Só: 2,42g Zsír: 28,24g Feh.: 26,51g Cuk: 11,81g Ca: 135,30mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 486,74kcal Tel.zsír: 7,99g CH: 39,48g Só: 2,54g Zsír: 28,40g Feh.: 16,61g Cuk: 2,21g Ca: 65,53mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 540,14kcal Tel.zsír: 7,88g CH: 69,36g Só: 1,19g Zsír: 19,28g Feh.: 20,42g Cuk: 45,30g Ca: 488,17mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , paradicsom E: 184,37kcal Tel.zsír: 0,83g CH: 23,40g Só: 0,95g Zsír: 6,64g Feh.: 5,56g Cuk: 1,24g Ca: 4,20mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóborka E: 223,47kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 24,17g Só: 0,71g Zsír: 9,88g Feh.: 9,78g Cuk: 2,80g Ca: 20,89mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Lilahagyma, Házi Pizzakrém ¹² E: 176,14kcal Tel.zsír: 0,37g CH: 29,97g Só: 0,60g Zsír: 3,68g Feh.: 6,08g Cuk: 4,48g Ca: 7,92mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, Jégcsapretek E: 233,72kcal Tel.zsír: 6,23g CH: 23,47g Só: 1,22g Zsír: 10,33g Feh.: 10,31g Cuk: 2,15g Ca: 8,10mg	Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Alma E: 235,83kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 22,15g Só: 1,44g Zsír: 13,30g Feh.: 6,80g Cuk: 5,90g Ca: 7,88mg
Energia:	1 067,94kcal	996,40kcal	974,41kcal	999,13kcal	1 073,56kcal
Zsír:	42,32g	43,52g	40,53g	51,23g	45,25g
Telített zsírsav:	10,63g	7,25g	10,15g	17,13g	14,36g
Fehérje:	38,68g	32,94g	42,39g	35,06g	40,79g
Szénhidrát:	127,38g	114,05g	121,94g	98,09g	121,96g
Hozzáadott cukor:	36,05g	19,19g	29,00g	12,98g	51,25g
Só:	4,03g	4,07g	3,33g	4,45g	3,69g
Ca:	344,62mg	114,94mg	463,22mg	80,02mg	503,73mg

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 27 - 2023. március 3

Étkezés	2023.02.27 Hétfő	2023.02.28 Kedd	2023.03.01 Szerda	2023.03.02 Csütörtök	2023.03.03 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Zöldséges stangli^{1,7,9}, sajtkrém, natur⁷ E: 412,39kcal Tel.zsír: 8,19g CH: 58,14g Só: 0,93g Zsír: 13,24g Feh.: 15,82g Cuk: 32,60g Ca: 400,10mg	Tea¹², Burgonyás zsemle¹, Magyaros vajkrém, Kaliforniai paprika E: 306,16kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 49,33g Só: 0,72g Zsír: 8,69g Feh.: 6,15g Cuk: 9,84g Ca: 3,76mg	Tejeskávé⁷, Citromos Mini kuglóf^{1,3,7,12} E: 417,76kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 60,78g Só: 0,61g Zsír: 13,00g Feh.: 14,50g Cuk: 18,50g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Böngyöle^{1,3,7,11}, Házi húskrém kkl E: 299,09kcal Tel.zsír: 3,34g CH: 35,25g Só: 0,79g Zsír: 14,71g Feh.: 8,80g Cuk: 8,71g Ca: 8,01mg	UHT tej 2,8⁷, Graham formakényér (teljeskiőrlésű tönkölybúza)¹, Margarin, Zala felvágott⁶, TV paprika E: 369,81kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 33,19g Só: 1,39g Zsír: 18,09g Feh.: 16,82g Cuk: 0,05g Ca: 10,92mg
Ebéd	Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,12} E: 643,87kcal Tel.zsír: 4,25g CH: 63,88g Só: 2,81g Zsír: 30,00g Feh.: 24,35g Cuk: 10,65g Ca: 64,63mg	Burgonyagombóc leves^{1,3,12}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Sertéspörkölt¹² E: 615,45kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 50,36g Só: 3,37g Zsír: 34,76g Feh.: 21,63g Cuk: 10,92g Ca: 113,69mg	Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Pikáns sült csirkecomb szezámaggal^{7,11}, Zöldséges rizs E: 607,24kcal Tel.zsír: 6,44g CH: 58,31g Só: 3,08g Zsír: 33,88g Feh.: 30,69g Cuk: 3,51g Ca: 145,71mg	Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Fokhagymás sertés sült¹², Burgonyafőzelék^{1,7} E: 601,92kcal Tel.zsír: 10,15g CH: 47,82g Só: 3,28g Zsír: 35,83g Feh.: 19,87g Cuk: 2,96g Ca: 85,95mg	Gulyásleves^{1,3,9,12}, Tejbegríz (tejbédara) kakaó szórattal^{1,7} E: 644,14kcal Tel.zsír: 8,90g CH: 83,79g Só: 1,52g Zsír: 22,99g Feh.: 23,23g Cuk: 53,91g Ca: 541,01mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakényér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros⁴, paradicsom E: 219,95kcal Tel.zsír: 1,25g CH: 24,40g Só: 1,11g Zsír: 9,70g Feh.: 6,54g Cuk: 1,66g Ca: 5,60mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza)¹, Tojáspástétom^{3,10}, Kígyóborka E: 272,24kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 24,66g Só: 0,81g Zsír: 13,97g Feh.: 12,09g Cuk: 3,12g Ca: 29,78mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Lilahagyma, Házi Pizzakrém¹² E: 194,98kcal Tel.zsír: 0,49g CH: 31,94g Só: 0,66g Zsír: 4,72g Feh.: 6,40g Cuk: 5,54g Ca: 9,61mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Szeletelt sajt, Margarin, Jégcsapretek E: 252,82kcal Tel.zsír: 6,85g CH: 23,76g Só: 1,31g Zsír: 12,34g Feh.: 10,50g Cuk: 2,15g Ca: 10,80mg	Túrós sajtos pogácsa^{1,3,7}, Alma E: 251,49kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 25,30g Só: 1,45g Zsír: 13,48g Feh.: 6,98g Cuk: 9,05g Ca: 12,60mg
Energia:	1 276,20kcal	1 193,85kcal	1 219,97kcal	1 153,83kcal	1 265,45kcal
Zsír:	52,94g	57,42g	51,60g	62,88g	54,56g
Telített zsírsav:	13,69g	9,05g	12,69g	20,34g	16,73g
Fehérje:	46,71g	39,87g	51,59g	39,18g	47,04g
Szénhidrát:	146,42g	124,35g	151,03g	106,84g	142,28g
Hozzáadott cukor:	44,91g	23,88g	27,55g	13,82g	63,01g
Só:	4,85g	4,90g	4,34g	5,38g	4,36g
Ca:	470,33mg	147,23mg	555,32mg	104,75mg	564,53mg

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. február 27 - 2023. március 3

Étkezés	2023.02.27 Hétfő	2023.02.28 Kedd	2023.03.01 Szerda	2023.03.02 Csütörtök	2023.03.03 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7,9} , sajtkrém, natur ⁷ E: 453,68kcal Tel.zsír.: 9,61g CH: 62,06g Só: 1,09g Zsír: 15,38g Feh.: 17,31g Cuk: 36,48g Ca: 448,11mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Magyaros vajkrém, Kaliforniai paprika E: 313,27kcal Tel.zsír.: 1,74g CH: 50,93g Só: 0,72g Zsír: 8,72g Feh.: 6,25g Cuk: 10,84g Ca: 4,47mg	Tejeskávé ⁷ , Citromos Mini kuglóf ^{1,3,7,12} E: 418,01kcal Tel.zsír.: 5,75g CH: 60,84g Só: 0,61g Zsír: 13,00g Feh.: 14,50g Cuk: 18,50g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs tea ¹² , Böngyöle ^{1,3,7,11} , Házi húskrém kkl E: 319,51kcal Tel.zsír.: 3,76g CH: 35,36g Só: 0,90g Zsír: 16,91g Feh.: 9,47g Cuk: 8,79g Ca: 9,62mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , TV paprika E: 371,77kcal Tel.zsír.: 3,92g CH: 33,49g Só: 1,39g Zsír: 18,12g Feh.: 16,94g Cuk: 0,05g Ca: 12,12mg
Ebéd	Tavaszi karalábéleves ^{1,3,9} , Bolognai spagetti ^{1,3,12} E: 747,83kcal Tel.zsír.: 5,00g CH: 75,13g Só: 3,61g Zsír: 34,35g Feh.: 28,42g Cuk: 12,16g Ca: 76,63mg	Burgonyagombóc leves ^{1,3,12} , Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Sertéspörkölt ¹² E: 715,55kcal Tel.zsír.: 5,19g CH: 56,24g Só: 3,96g Zsír: 41,77g Feh.: 24,45g Cuk: 12,63g Ca: 130,87mg	Gombaleves (tejfölös) ^{1,3,7,9} , Pikáns sült csirkecomb szezámaggal ^{7,11} , Zöldséges rizs E: 703,21kcal Tel.zsír.: 7,15g CH: 67,39g Só: 3,92g Zsír: 39,37g Feh.: 35,13g Cuk: 4,08g Ca: 167,11mg	Zellerleves (magyaros) tésztával ^{1,3,9} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Burgonyafőzelék ^{1,7} E: 704,29kcal Tel.zsír.: 11,30g CH: 57,65g Só: 3,53g Zsír: 41,29g Feh.: 23,05g Cuk: 3,22g Ca: 93,99mg	Gulyásleves ^{1,3,9,12} , Tejbegríz (tejbedara) kakaó szórattal ^{1,7} E: 742,24kcal Tel.zsír.: 9,54g CH: 96,73g Só: 2,10g Zsír: 26,49g Feh.: 26,39g Cuk: 59,62g Ca: 563,41mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , paradicsom E: 255,52kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 25,40g Só: 1,26g Zsír: 12,76g Feh.: 7,52g Cuk: 2,08g Ca: 7,00mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Kígyóuborka E: 300,54kcal Tel.zsír.: 4,03g CH: 25,08g Só: 0,89g Zsír: 16,63g Feh.: 12,79g Cuk: 3,43g Ca: 33,87mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Lilahagyma, Házi Pizzakrém ¹² E: 208,62kcal Tel.zsír.: 0,56g CH: 33,80g Só: 0,71g Zsír: 5,25g Feh.: 6,66g Cuk: 6,64g Ca: 11,45mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Szeletelt sajt, Margarin, Jégcsapretek E: 286,83kcal Tel.zsír.: 8,55g CH: 24,08g Só: 1,48g Zsír: 14,95g Feh.: 12,91g Cuk: 2,20g Ca: 13,50mg	Túrós sajtos pogácsa ^{1,3,7} , Alma E: 261,93kcal Tel.zsír.: 3,90g CH: 27,40g Só: 1,45g Zsír: 13,60g Feh.: 7,10g Cuk: 11,15g Ca: 15,75mg
Energia:	1 457,04kcal	1 329,36kcal	1 329,84kcal	1 310,63kcal	1 375,94kcal
Zsír:	62,49g	67,12g	57,62g	73,15g	58,21g
Telített zsírsav:	16,27g	10,96g	13,45g	23,61g	17,37g
Fehérje:	53,26g	43,49g	56,29g	45,43g	50,44g
Szénhidrát:	162,59g	132,26g	162,03g	117,08g	157,62g
Hozzáadott cukor:	50,72g	26,91g	29,22g	14,21g	70,82g
Só:	5,96g	5,57g	5,24g	5,90g	4,95g
Ca:	531,74mg	169,21mg	578,57mg	117,11mg	591,28mg

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. február 27 - 2023. március 3

2023.02.27 Hétfő	2023.02.28 Kedd	2023.03.01 Szerda	2023.03.02 Csütörtök	2023.03.03 Péntek
<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9,} Bolognai spagetti^{1,3,12}</p> <p>E: 831,68kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 82,75g Só: 4,30g</p> <p>Zsír: 38,42g Feh.: 31,90g Cuk: 10,89g Ca: 88,02mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,12,} Zöldbabfőzelék^{1,7,12,} Sertéspörkölt¹²</p> <p>E: 787,58kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 62,08g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 45,78g Feh.: 27,11g Cuk: 14,30g Ca: 143,14mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9,} Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal^{1,7,11,} Zöldséges rizs</p> <p>E: 820,66kcal Tel.zsír.: 7,75g CH: 77,02g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 46,67g Feh.: 42,78g Cuk: 4,81g Ca: 197,05mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9,} Fokhagymás sertés sült^{12,} Burgonyafőzelék^{1,7}</p> <p>E: 829,08kcal Tel.zsír.: 13,25g CH: 66,35g Só: 3,89g</p> <p>Zsír: 49,04g Feh.: 27,76g Cuk: 3,63g Ca: 104,61mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12,} Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7}</p> <p>E: 770,67kcal Tel.zsír.: 9,46g CH: 97,88g Só: 2,48g</p> <p>Zsír: 28,44g Feh.: 27,35g Cuk: 56,49g Ca: 537,44mg</p>
<p>Energia: 831,68kcal Zsír: 38,42g Telített zsírsav: 5,56g Fehérje: 31,90g Szénhidrát: 82,75g Hozzáadott cukor: 10,89g Só: 4,30g Ca: 88,02mg</p>	<p>Energia: 787,58kcal Zsír: 45,78g Telített zsírsav: 5,44g Fehérje: 27,11g Szénhidrát: 62,08g Hozzáadott cukor: 14,30g Só: 4,51g Ca: 143,14mg</p>	<p>Energia: 820,66kcal Zsír: 46,67g Telített zsírsav: 7,75g Fehérje: 42,78g Szénhidrát: 77,02g Hozzáadott cukor: 4,81g Só: 4,67g Ca: 197,05mg</p>	<p>Energia: 829,08kcal Zsír: 49,04g Telített zsírsav: 13,25g Fehérje: 27,76g Szénhidrát: 66,35g Hozzáadott cukor: 3,63g Só: 3,89g Ca: 104,61mg</p>	<p>Energia: 770,67kcal Zsír: 28,44g Telített zsírsav: 9,46g Fehérje: 27,35g Szénhidrát: 97,88g Hozzáadott cukor: 56,49g Só: 2,48g Ca: 537,44mg</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. február 27 - 2023. március 3

2023.02.27 Hétfő	2023.02.28 Kedd	2023.03.01 Szerda	2023.03.02 Csütörtök	2023.03.03 Péntek
<p>Tavaszi karalábéleves^{1,3,9}, Bolognai spagetti^{1,3,12}</p> <p>E: 831,96kcal Tel.zsír.: 5,56g CH: 82,81g Só: 4,30g</p> <p>Zsír: 38,42g Feh.: 31,91g Cuk: 10,95g Ca: 88,23mg</p>	<p>Burgonyagombóc leves^{1,3,12}, Zöldbabfőzelék^{1,7,12}, Sertéspörkölt¹²</p> <p>E: 787,58kcal Tel.zsír.: 5,44g CH: 62,08g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 45,78g Feh.: 27,11g Cuk: 14,30g Ca: 143,14mg</p>	<p>Gombaleves (tejfölös)^{1,3,7,9}, Pikáns sült csirkecomb szezámmaggal^{1,7,11}, Zöldséges rizs</p> <p>E: 820,66kcal Tel.zsír.: 7,75g CH: 77,02g Só: 4,67g</p> <p>Zsír: 46,67g Feh.: 42,78g Cuk: 4,81g Ca: 197,05mg</p>	<p>Zellerleves (magyaros) tésztával^{1,3,9}, Fokhagymás sertés sült¹², Burgonyafőzelék^{1,7}</p> <p>E: 829,08kcal Tel.zsír.: 13,25g CH: 66,35g Só: 3,89g</p> <p>Zsír: 49,04g Feh.: 27,76g Cuk: 3,63g Ca: 104,61mg</p>	<p>Gulyásleves^{1,3,9,12}, Tejbegríz (tejbedara) kakaó szóráttal^{1,7}</p> <p>E: 770,67kcal Tel.zsír.: 9,46g CH: 97,88g Só: 2,48g</p> <p>Zsír: 28,44g Feh.: 27,35g Cuk: 56,49g Ca: 537,44mg</p>
<p>Energia: 831,96kcal Zsír: 38,42g Telített zsírsav: 5,56g Fehérje: 31,91g Szénhidrát: 82,81g Hozzáadott cukor: 10,95g Só: 4,30g Ca: 88,23mg</p>	<p>Energia: 787,58kcal Zsír: 45,78g Telített zsírsav: 5,44g Fehérje: 27,11g Szénhidrát: 62,08g Hozzáadott cukor: 14,30g Só: 4,51g Ca: 143,14mg</p>	<p>Energia: 820,66kcal Zsír: 46,67g Telített zsírsav: 7,75g Fehérje: 42,78g Szénhidrát: 77,02g Hozzáadott cukor: 4,81g Só: 4,67g Ca: 197,05mg</p>	<p>Energia: 829,08kcal Zsír: 49,04g Telített zsírsav: 13,25g Fehérje: 27,76g Szénhidrát: 66,35g Hozzáadott cukor: 3,63g Só: 3,89g Ca: 104,61mg</p>	<p>Energia: 770,67kcal Zsír: 28,44g Telített zsírsav: 9,46g Fehérje: 27,35g Szénhidrát: 97,88g Hozzáadott cukor: 56,49g Só: 2,48g Ca: 537,44mg</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