

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. február 13 - 2023. február 17

Étkezés	2023.02.13 Hétfő	2023.02.14 Kedd	2023.02.15 Szerda	2023.02.16 Csütörtök	2023.02.17 Péntek
Reggeli	Tejeskávét ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , sajtkrém, natur ⁷ E: 188,26kcal Tel.zsír: 4,71g CH: 22,80g Só: 0,68g Zsír: 7,20g Feh.: 7,96g Cuk: 8,20g Ca: 240,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóborka E: 180,23kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 26,23g Só: 0,53g Zsír: 4,82g Feh.: 6,72g Cuk: 7,88g Ca: 15,41mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , fahéjas csiga ^{1,3,7} E: 221,99kcal Tel.zsír: 4,77g CH: 20,90g Só: 0,13g Zsír: 11,12g Feh.: 8,43g Cuk: 10,50g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Korpás zsemle ^{1,6} , Szezámagos vajkrém ^{7,11} , Jégcsapretek E: 128,69kcal Tel.zsír: 1,47g CH: 21,71g Só: 0,42g Zsír: 2,99g Feh.: 3,63g Cuk: 5,37g Ca: 10,94mg	Kakaó ⁷ , Túrós táska ^{1,3,7} E: 246,06kcal Tel.zsír: 5,23g CH: 24,16g Só: 0,14g Zsír: 11,83g Feh.: 10,68g Cuk: 13,91g Ca: 240,03mg
Tízórai	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	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	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	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	Bácskai rizseshús ¹² , Körte E: 284,53kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 41,76g Só: 0,66g Zsír: 7,75g Feh.: 10,43g Cuk: 9,98g Ca: 25,75mg	Brokkoli főzelék ^{1,7} , Fűszeres pulykacsikok ¹² , Banán E: 282,56kcal Tel.zsír: 2,27g CH: 34,15g Só: 1,09g Zsír: 7,90g Feh.: 17,98g Cuk: 29,28g Ca: 224,58mg	Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} , Narancs E: 336,02kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 45,55g Só: 0,98g Zsír: 11,06g Feh.: 15,21g Cuk: 7,25g Ca: 61,21mg	Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Tojásfelfújt ^{1,3,7} , Mandarin E: 265,17kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 32,97g Só: 1,04g Zsír: 8,61g Feh.: 12,62g Cuk: 13,52g Ca: 175,93mg	Serpenyős burgonya virslivel ¹² , Csemege uborka E: 259,48kcal Tel.zsír: 2,59g CH: 29,69g Só: 1,45g Zsír: 11,40g Feh.: 9,41g Cuk: 1,61g Ca: 22,10mg
Uzsonna	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 , Félbarna kenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² E: 210,73kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 24,81g Só: 0,41g Zsír: 7,97g Feh.: 9,59g Cuk: 10,26g Ca: 324,75mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ¹ , Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , paradicsom E: 197,77kcal Tel.zsír: 4,40g CH: 22,43g Só: 0,32g Zsír: 6,99g Feh.: 11,74g Cuk: 11,61g Ca: 337,79mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna ^{1,11} , Sárgabarack lekvár E: 246,31kcal Tel.zsír: 3,80g CH: 37,68g Só: 0,36g Zsír: 6,32g Feh.: 10,01g Cuk: 22,09g Ca: 320,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Kockasajt ⁷ , TV paprika E: 224,03kcal Tel.zsír: 4,05g CH: 20,76g Só: 0,66g Zsír: 10,16g Feh.: 11,44g Cuk: 10,18g Ca: 322,40mg
Energia:	807,68kcal	853,24kcal	807,77kcal	810,55kcal	834,58kcal
Zsír:	28,64g	27,83g	29,32g	25,17g	33,49g
Telített zsírsav:	12,58g	11,30g	10,24g	10,84g	11,87g
Fehérje:	33,91g	50,73g	40,32g	42,71g	32,83g
Szénhidrát:	102,08g	96,91g	96,37g	101,41g	98,81g
Hozzáadott cukor:	45,08g	65,64g	36,11g	50,04g	49,90g
Só:	2,10g	2,09g	1,58g	1,88g	2,30g
Ca:	751,81mg	647,38mg	899,00mg	593,52mg	590,53mg

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. Csillagfűrt

Óvodás Étlap

Étlap

2023. február 13 - 2023. február 17

Étkezés	2023.02.13 Hétfő	2023.02.14 Kedd	2023.02.15 Szerda	2023.02.16 Csütörtök	2023.02.17 Péntek
Tízórai	Tejeskávé ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , sajtkrém, natur ⁷ E: 231,31kcal Tel.zsír: 6,44g CH: 25,64g Só: 0,84g Zsír: 9,80g Feh.: 10,04g Cuk: 11,00g Ca: 320,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóuborka E: 290,75kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 45,05g Só: 0,97g Zsír: 6,63g Feh.: 10,60g Cuk: 8,57g Ca: 20,93mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, fahéjas csiga ^{1,3,7} E: 329,27kcal Tel.zsír: 5,75g CH: 32,60g Só: 0,24g Zsír: 16,65g Feh.: 10,05g Cuk: 11,80g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Kornspitz kifli ^{1,11} , Vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 243,64kcal Tel.zsír: 2,61g CH: 39,07g Só: 0,97g Zsír: 6,95g Feh.: 6,36g Cuk: 7,47g Ca: 10,92mg	Kakaó ⁷ , Túrós táska ^{1,3,7} E: 420,24kcal Tel.zsír: 7,80g CH: 44,54g Só: 0,26g Zsír: 19,67g Feh.: 16,70g Cuk: 24,28g Ca: 288,07mg
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Bácskai rizseshús ¹² , Körte E: 534,13kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 73,46g Só: 1,66g Zsír: 15,93g Feh.: 20,55g Cuk: 13,00g Ca: 66,12mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Fűszeres pulykacskók ¹² , Banán E: 471,33kcal Tel.zsír: 4,08g CH: 54,39g Só: 2,59g Zsír: 16,65g Feh.: 24,45g Cuk: 31,89g Ca: 291,25mg	Daragaluskaleves ^{1,3} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} , Narancs E: 614,42kcal Tel.zsír: 3,30g CH: 81,53g Só: 2,18g Zsír: 22,00g Feh.: 23,61g Cuk: 9,92g Ca: 108,11mg	Tojásleves ^{1,3} , Stefánia vagdalt ^{1,3,6,12} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Alma E: 588,53kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 59,12g Só: 2,42g Zsír: 24,91g Feh.: 29,83g Cuk: 6,58g Ca: 82,25mg	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,3,7} , Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , Csemege uborka E: 452,33kcal Tel.zsír: 3,29g CH: 57,79g Só: 1,83g Zsír: 14,19g Feh.: 20,87g Cuk: 5,67g Ca: 77,76mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 187,69kcal Tel.zsír: 2,08g CH: 24,96g Só: 1,07g Zsír: 6,57g Feh.: 8,00g Cuk: 2,00g Ca: 6,18mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² E: 173,44kcal Tel.zsír: 0,37g CH: 27,55g Só: 0,77g Zsír: 3,68g Feh.: 5,02g Cuk: 2,07g Ca: 6,37mg	Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ¹ , paradicsom E: 148,94kcal Tel.zsír: 0,80g CH: 25,62g Só: 0,59g Zsír: 2,02g Feh.: 8,12g Cuk: 4,02g Ca: 24,60mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 190,30kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 41,07g Só: 0,62g Zsír: 0,53g Feh.: 3,09g Cuk: 19,76g Ca: mg	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Kockasajt ⁷ , TV paprika E: 192,13kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 22,34g Só: 1,08g Zsír: 7,09g Feh.: 7,96g Cuk: 1,49g Ca: 3,60mg
Energia:	953,13kcal	935,53kcal	1 092,63kcal	1 022,47kcal	1 064,70kcal
Zsír:	32,30g	26,96g	40,68g	32,39g	40,95g
Telített zsírsav:	9,70g	6,61g	9,86g	4,43g	11,58g
Fehérje:	38,59g	40,07g	41,78g	39,29g	45,53g
Szénhidrát:	124,05g	126,99g	139,74g	139,26g	124,67g
Hozzáadott cukor:	26,00g	42,53g	25,74g	33,81g	31,44g
Só:	3,56g	4,32g	3,01g	4,01g	3,17g
Ca:	392,30mg	318,55mg	452,71mg	93,17mg	369,43mg

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 13 - 2023. február 17

Étkezés	2023.02.13 Hétfő	2023.02.14 Kedd	2023.02.15 Szerda	2023.02.16 Csütörtök	2023.02.17 Péntek
Tízórai	Tejeskávét ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , sajtkrém, natur ⁷ E: 333,15kcal Tel.zsír.: 7,69g CH: 42,68g Só: 1,21g Zsír: 11,80g Feh.: 13,84g Cuk: 13,60g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóuborka E: 326,26kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 45,55g Só: 1,08g Zsír: 9,23g Feh.: 12,94g Cuk: 8,89g Ca: 29,82mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, fahéjas csiga ^{1,3,7} E: 357,95kcal Tel.zsír.: 6,70g CH: 34,90g Só: 0,25g Zsír: 18,05g Feh.: 11,75g Cuk: 14,10g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Kornspitz kifli ^{1,11} , Vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 263,77kcal Tel.zsír.: 3,26g CH: 41,53g Só: 1,02g Zsír: 7,96g Feh.: 6,72g Cuk: 9,59g Ca: 14,26mg	Kakaó ⁷ , Túrós táska ^{1,3,7} E: 480,17kcal Tel.zsír.: 9,25g CH: 51,84g Só: 0,27g Zsír: 21,84g Feh.: 19,28g Cuk: 31,50g Ca: 400,10mg
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Bácskai rizseshús ¹² , Körte E: 666,03kcal Tel.zsír.: 1,41g CH: 91,41g Só: 2,17g Zsír: 19,70g Feh.: 26,14g Cuk: 19,61g Ca: 85,79mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Fűszeres pulykacskók ¹² , Banán E: 675,80kcal Tel.zsír.: 5,02g CH: 86,86g Só: 3,22g Zsír: 21,94g Feh.: 30,29g Cuk: 57,49g Ca: 351,37mg	Daragaluskaleves ^{1,3} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} , Narancs E: 701,89kcal Tel.zsír.: 4,72g CH: 94,85g Só: 2,84g Zsír: 23,85g Feh.: 27,77g Cuk: 14,71g Ca: 140,18mg	Tojásleves ^{1,3} , Stefánia vagdalt ^{1,3,6,12} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Alma E: 728,00kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 74,05g Só: 3,00g Zsír: 30,65g Feh.: 36,32g Cuk: 10,07g Ca: 103,85mg	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,3,7} , Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , Csemege uborka E: 542,13kcal Tel.zsír.: 3,98g CH: 70,08g Só: 2,39g Zsír: 16,71g Feh.: 24,99g Cuk: 6,77g Ca: 94,93mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 232,97kcal Tel.zsír.: 3,43g CH: 25,65g Só: 1,40g Zsír: 10,59g Feh.: 9,74g Cuk: 2,00g Ca: 8,92mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² E: 192,08kcal Tel.zsír.: 0,49g CH: 29,49g Só: 0,83g Zsír: 4,71g Feh.: 5,33g Cuk: 3,09g Ca: 7,90mg	Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ¹ , paradicsom E: 158,94kcal Tel.zsír.: 1,01g CH: 26,27g Só: 0,65g Zsír: 2,42g Feh.: 9,06g Cuk: 4,63g Ca: 31,58mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 190,30kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 41,07g Só: 0,62g Zsír: 0,53g Feh.: 3,09g Cuk: 19,76g Ca: mg	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Kockasajt ⁷ , TV paprika E: 194,09kcal Tel.zsír.: 0,50g CH: 22,64g Só: 1,08g Zsír: 7,12g Feh.: 8,08g Cuk: 1,49g Ca: 4,80mg
Energia:	1 232,14kcal	1 194,14kcal	1 218,77kcal	1 182,07kcal	1 216,39kcal
Zsír:	42,09g	35,89g	44,32g	39,14g	45,67g
Telített zsírsav:	12,53g	7,85g	12,43g	5,43g	13,73g
Fehérje:	49,72g	48,56g	48,58g	46,13g	52,34g
Szénhidrát:	159,74g	161,90g	156,01g	156,65g	144,56g
Hozzáadott cukor:	35,21g	69,47g	33,44g	39,42g	39,76g
Só:	4,78g	5,12g	3,74g	4,64g	3,73g
Ca:	494,71mg	389,10mg	571,76mg	118,11mg	499,82mg

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. február 13 - 2023. február 17

Étkezés	2023.02.13 Hétfő	2023.02.14 Kedd	2023.02.15 Szerda	2023.02.16 Csütörtök	2023.02.17 Péntek
Tízórai	Tejeskávét ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , sajtkrém, natur ⁷ E: 347,60kcal Tel.zsír: 8,47g CH: 43,24g Só: 1,36g Zsír: 13,00g Feh.: 14,22g Cuk: 14,10g Ca: 400,00mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , Kigyóuborka E: 344,83kcal Tel.zsír: 2,65g CH: 45,99g Só: 1,18g Zsír: 10,78g Feh.: 13,68g Cuk: 9,20g Ca: 33,92mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, fahéjas csiga ^{1,3,7} E: 357,95kcal Tel.zsír: 6,70g CH: 34,90g Só: 0,25g Zsír: 18,05g Feh.: 11,75g Cuk: 14,10g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Kornspitz kifli ^{1,11} , Vajkrém ⁷ , Jégcsapretek E: 269,20kcal Tel.zsír: 3,27g CH: 42,79g Só: 1,02g Zsír: 7,97g Feh.: 6,83g Cuk: 10,59g Ca: 16,97mg	Kakaó ⁷ , Túrós táska ^{1,3,7} E: 507,27kcal Tel.zsír: 9,89g CH: 55,26g Só: 0,27g Zsír: 22,78g Feh.: 20,39g Cuk: 34,88g Ca: 448,11mg
Ebéd	Zöldborsóleves ^{1,3,12} , Bácskai rizseshús ¹² , Körte E: 775,83kcal Tel.zsír: 1,64g CH: 107,27g Só: 2,52g Zsír: 22,78g Feh.: 29,96g Cuk: 24,24g Ca: 101,32mg	Tarhonyaleves ^{1,3} , Brokkoli főzelék ^{1,7} , Fűszeres pulykacskók ¹² , Banán E: 775,66kcal Tel.zsír: 5,89g CH: 94,92g Só: 3,91g Zsír: 26,38g Feh.: 36,75g Cuk: 58,73g Ca: 399,12mg	Daragaluskaleves ^{1,3} , Hentestokány (sertés) ¹² , Párolt bulgur ^{1,9} , Narancs E: 809,44kcal Tel.zsír: 5,32g CH: 107,49g Só: 3,54g Zsír: 27,66g Feh.: 33,14g Cuk: 18,43g Ca: 167,54mg	Tojásleves ^{1,3} , Stefánia vagdalt ^{1,3,6,12} , Lencsefőzelék ^{1,10,12} , Alma E: 847,54kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 87,25g Só: 3,80g Zsír: 35,37g Feh.: 41,88g Cuk: 12,51g Ca: 120,96mg	Szárnyas raguleves (tejfölös) ^{1,3,7} , Gránátos (burgonyás) kocka ¹ , Csemege uborka E: 672,18kcal Tel.zsír: 5,15g CH: 83,91g Só: 2,89g Zsír: 21,18g Feh.: 32,70g Cuk: 8,21g Ca: 119,41mg
Uzsonna	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Margarin, Zala felvágott ⁶ , Kaliforniai paprika E: 236,06kcal Tel.zsír: 3,44g CH: 26,26g Só: 1,40g Zsír: 10,62g Feh.: 9,84g Cuk: 2,00g Ca: 9,62mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Házi Pizzakrém ¹² E: 205,33kcal Tel.zsír: 0,56g CH: 31,26g Só: 0,88g Zsír: 5,25g Feh.: 5,58g Cuk: 4,10g Ca: 9,44mg	Zöldfűszeres túrókrém ⁷ , Teljes kiőrlésű RETRO kenyér ¹ , paradicsom E: 166,35kcal Tel.zsír: 1,15g CH: 26,87g Só: 0,68g Zsír: 2,69g Feh.: 9,70g Cuk: 5,19g Ca: 37,33mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Sárgabarack lekvár E: 190,30kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 41,07g Só: 0,62g Zsír: 0,53g Feh.: 3,09g Cuk: 19,76g Ca: mg	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Kockasajt ⁷ , TV paprika E: 220,57kcal Tel.zsír: 0,50g CH: 23,42g Só: 1,28g Zsír: 9,15g Feh.: 9,40g Cuk: 1,97g Ca: 6,00mg
Energia:	1 359,48kcal	1 325,81kcal	1 333,74kcal	1 307,04kcal	1 400,02kcal
Zsír:	46,40g	42,41g	48,41g	43,87g	53,11g
Telített zsírsav:	13,55g	9,10g	13,17g	5,67g	15,54g
Fehérje:	54,02g	56,01g	54,58g	51,80g	62,49g
Szénhidrát:	176,76g	172,16g	169,25g	171,11g	162,60g
Hozzáadott cukor:	40,34g	72,04g	37,72g	42,86g	45,06g
Só:	5,28g	5,97g	4,47g	5,44g	4,44g
Ca:	510,94mg	442,48mg	604,87mg	137,93mg	573,52mg

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. február 13 - 2023. február 17

2023.02.13 Hétfő	2023.02.14 Kedd	2023.02.15 Szerda	2023.02.16 Csütörtök	2023.02.17 Péntek
<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Bácskai rizseshús¹²</p> <p>E: 756,36kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 98,00g Só: 3,20g</p> <p>Zsír: 23,23g Feh.: 32,76g Cuk: 7,43g Ca: 89,65mg</p>	<p>Tarhonyaleves^{1,3}, Brokkoli főzelék^{1,7}, Fűszeres pulykacsikok¹², Narancs</p> <p>E: 706,85kcal Tel.zsír.: 6,75g CH: 65,12g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 30,84g Feh.: 38,59g Cuk: 24,12g Ca: 480,49mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3}, Hentestokány (sertés)¹², Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 830,06kcal Tel.zsír.: 6,03g CH: 103,28g Só: 4,11g</p> <p>Zsír: 31,43g Feh.: 35,49g Cuk: 6,07g Ca: 109,01mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3}, Stefánia vagdalt^{1,3,6,12}, Lencsefőzelék^{1,10,12}</p> <p>E: 874,35kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 82,10g Só: 4,47g</p> <p>Zsír: 39,56g Feh.: 44,47g Cuk: 2,41g Ca: 113,17mg</p>	<p>Szárnyas raguleves (tejfölös)^{1,3,7}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 761,51kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 96,42g Só: 3,56g</p> <p>Zsír: 23,87g Feh.: 36,04g Cuk: 9,38g Ca: 133,09mg</p>
<p>Energia: 756,36kcal Zsír: 23,23g Telített zsírsav: 1,65g Fehérje: 32,76g Szénhidrát: 98,00g Hozzáadott cukor: 7,43g Só: 3,20g Ca: 89,65mg</p>	<p>Energia: 706,85kcal Zsír: 30,84g Telített zsírsav: 6,75g Fehérje: 38,59g Szénhidrát: 65,12g Hozzáadott cukor: 24,12g Só: 4,51g Ca: 480,49mg</p>	<p>Energia: 830,06kcal Zsír: 31,43g Telített zsírsav: 6,03g Fehérje: 35,49g Szénhidrát: 103,28g Hozzáadott cukor: 6,07g Só: 4,11g Ca: 109,01mg</p>	<p>Energia: 874,35kcal Zsír: 39,56g Telített zsírsav: 2,14g Fehérje: 44,47g Szénhidrát: 82,10g Hozzáadott cukor: 2,41g Só: 4,47g Ca: 113,17mg</p>	<p>Energia: 761,51kcal Zsír: 23,87g Telített zsírsav: 5,55g Fehérje: 36,04g Szénhidrát: 96,42g Hozzáadott cukor: 9,38g Só: 3,56g Ca: 133,09mg</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 13 - 2023. február 17

2023.02.13 Hétfő	2023.02.14 Kedd	2023.02.15 Szerda	2023.02.16 Csütörtök	2023.02.17 Péntek
<p>Zöldborsóleves^{1,3,12}, Bácskai rizseshús¹²</p> <p>E: 756,36kcal Tel.zsír.: 1,65g CH: 98,00g Só: 3,20g</p> <p>Zsír: 23,23g Feh.: 32,76g Cuk: 7,43g Ca: 89,65mg</p>	<p>Tarhonyaleves^{1,3}, Brokkoli főzelék^{1,7}, Fűszeres pulykacsikok¹², Narancs</p> <p>E: 706,85kcal Tel.zsír.: 6,75g CH: 65,12g Só: 4,51g</p> <p>Zsír: 30,84g Feh.: 38,59g Cuk: 24,12g Ca: 480,49mg</p>	<p>Daragaluskaleves^{1,3}, Hentestokány (sertés)¹², Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 830,06kcal Tel.zsír.: 6,03g CH: 103,28g Só: 4,11g</p> <p>Zsír: 31,43g Feh.: 35,49g Cuk: 6,07g Ca: 109,01mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3}, Stefánia vagdalt^{1,3,6,12}, Lencsefőzelék^{1,10,12}</p> <p>E: 874,35kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 82,10g Só: 4,47g</p> <p>Zsír: 39,56g Feh.: 44,47g Cuk: 2,41g Ca: 113,17mg</p>	<p>Szárnyas raguleves (tejfölös)^{1,3,7}, Gránátos (burgonyás) kocka¹, Csemege uborka</p> <p>E: 761,51kcal Tel.zsír.: 5,55g CH: 96,42g Só: 3,56g</p> <p>Zsír: 23,87g Feh.: 36,04g Cuk: 9,38g Ca: 133,09mg</p>
<p>Energia: 756,36kcal Zsír: 23,23g Telített zsírsav: 1,65g Fehérje: 32,76g Szénhidrát: 98,00g Hozzáadott cukor: 7,43g Só: 3,20g Ca: 89,65mg</p>	<p>Energia: 706,85kcal Zsír: 30,84g Telített zsírsav: 6,75g Fehérje: 38,59g Szénhidrát: 65,12g Hozzáadott cukor: 24,12g Só: 4,51g Ca: 480,49mg</p>	<p>Energia: 830,06kcal Zsír: 31,43g Telített zsírsav: 6,03g Fehérje: 35,49g Szénhidrát: 103,28g Hozzáadott cukor: 6,07g Só: 4,11g Ca: 109,01mg</p>	<p>Energia: 874,35kcal Zsír: 39,56g Telített zsírsav: 2,14g Fehérje: 44,47g Szénhidrát: 82,10g Hozzáadott cukor: 2,41g Só: 4,47g Ca: 113,17mg</p>	<p>Energia: 761,51kcal Zsír: 23,87g Telített zsírsav: 5,55g Fehérje: 36,04g Szénhidrát: 96,42g Hozzáadott cukor: 9,38g Só: 3,56g Ca: 133,09mg</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