

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. március 6 - 2023. március 10

Étkezés	2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
Reggeli	Vaníliás tej ⁷ , Diós búrkifli ^{1,3,7,8} E: 269,60kcal Tel.zsír: 4,35g CH: 28,40g Só: 0,19g Zsír: 13,70g Feh.: 8,10g Cuk: 13,40g Ca: 240,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Kifli, tejes ^{1,7} , Szeletelt sajt, Margarin, TV paprika E: 170,27kcal Tel.zsír: 4,24g CH: 18,64g Só: 0,60g Zsír: 7,71g Feh.: 6,51g Cuk: 7,57g Ca: 7,17mg	Forró csoki ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Margarin E: 219,55kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 26,73g Só: 0,48g Zsír: 8,42g Feh.: 9,20g Cuk: 11,70g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ , Kaliforniai paprika E: 138,81kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 25,11g Só: 0,45g Zsír: 2,45g Feh.: 3,41g Cuk: 5,72g Ca: 2,34mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 170,52kcal Tel.zsír: 0,19g CH: 21,15g Só: 0,06g Zsír: 6,09g Feh.: 7,10g Cuk: 4,32g Ca: mg
Tízórai	Banános túrókrém ⁷ 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	Gyümölcs joghurt ⁷ , Korpovit keksz 75% teljes kiörlésű ^{1,12} E: 119,92kcal Tel.zsír: 0,96g CH: 17,93g Só: 0,31g Zsír: 2,10g Feh.: 6,52g Cuk: 7,43g Ca: 180,00mg	Narancs E: 31,05kcal Tel.zsír: g CH: 6,38g Só: 0,00g Zsír: 0,15g Feh.: 0,45g Cuk: 6,38g Ca: 32,85mg	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	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
Ebéd	Rántott halrúd (sütőben sütvé) ^{1,2,3,6,7,9,10} , Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 213,19kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 21,82g Só: 0,97g Zsír: 8,94g Feh.: 10,33g Cuk: 5,56g Ca: 212,58mg	Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Alma E: 284,61kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 28,29g Só: 1,07g Zsír: 9,07g Feh.: 21,10g Cuk: 12,51g Ca: 131,67mg	Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Párolt bulgur ^{1,9} , Ózibarack befőtt E: 334,16kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 47,65g Só: 0,96g Zsír: 13,91g Feh.: 14,44g Cuk: 9,35g Ca: 33,37mg	Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² E: 297,46kcal Tel.zsír: 2,31g CH: 14,64g Só: 1,11g Zsír: 21,01g Feh.: 10,79g Cuk: 8,35g Ca: 54,62mg	Frankfurti leves ^{1,7,12} , Sajtostejfőlés tészta ^{1,7} E: 436,69kcal Tel.zsír: 8,42g CH: 42,84g Só: 1,41g Zsír: 21,79g Feh.: 15,87g Cuk: 3,96g Ca: 61,26mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 199,67kcal Tel.zsír: 4,34g CH: 23,40g Só: 0,55g Zsír: 6,97g Feh.: 9,79g Cuk: 10,35g Ca: 321,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7,9} , Kígyóuborka, Tejfőlös túró ⁷ E: 236,12kcal Tel.zsír: 5,67g CH: 24,98g Só: 0,32g Zsír: 9,52g Feh.: 13,20g Cuk: 12,38g Ca: 348,60mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , paradicsom E: 233,31kcal Tel.zsír: 4,12g CH: 21,91g Só: 0,43g Zsír: 10,31g Feh.: 13,13g Cuk: 11,14g Ca: 335,16mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , TV paprika E: 233,05kcal Tel.zsír: 4,42g CH: 22,91g Só: 0,43g Zsír: 10,33g Feh.: 11,71g Cuk: 9,20g Ca: 336,10mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 248,05kcal Tel.zsír: 1,36g CH: 24,51g Só: 0,60g Zsír: 12,36g Feh.: 9,02g Cuk: 5,59g Ca: 7,88mg
Energia:	806,61kcal	810,93kcal	818,07kcal	864,50kcal	895,01kcal
Zsír:	33,16g	28,41g	32,80g	40,17g	40,47g
Telített zsírsav:	12,40g	12,58g	9,86g	12,30g	9,98g
Fehérje:	36,97g	47,34g	37,22g	34,72g	32,28g
Szénhidrát:	87,56g	89,84g	102,67g	87,96g	97,49g
Hozzáadott cukor:	43,26g	39,89g	38,57g	31,77g	22,87g
Só:	1,76g	2,29g	1,88g	3,00g	2,08g
Ca:	816,98mg	667,44mg	721,38mg	666,80mg	80,91mg

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

Óvodás Étlap

Étlap

2023. március 6 - 2023. március 10

Étkezés	2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Diós búrkifli ^{1,3,7,8} E: 288,84kcal Tel.zsír: 4,92g CH: 30,28g Só: 0,19g Zsír: 14,54g Feh.: 9,12g Cuk: 15,28g Ca: 288,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ^{1,2} , Kornspitz kifli ^{1,11} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 256,58kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 39,25g Só: 1,27g Zsír: 8,05g Feh.: 6,62g Cuk: 8,52g Ca: 6,74mg	Forró csoki ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Margarin E: 220,83kcal Tel.zsír: 4,84g CH: 26,99g Só: 0,48g Zsír: 8,44g Feh.: 9,22g Cuk: 11,90g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 241,78kcal Tel.zsír: 3,68g CH: 44,48g Só: 0,85g Zsír: 3,77g Feh.: 6,08g Cuk: 8,22g Ca: 0,95mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 228,70kcal Tel.zsír: 0,39g CH: 32,89g Só: 0,12g Zsír: 6,59g Feh.: 8,19g Cuk: 8,64g Ca: mg
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Mexikói sertésragu ¹² , Párolt rizs E: 491,81kcal Tel.zsír: 0,62g CH: 73,47g Só: 3,40g Zsír: 10,04g Feh.: 23,33g Cuk: 4,36g Ca: 61,26mg	Lebbencsleves ^{1,12} , Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 572,38kcal Tel.zsír: 2,69g CH: 72,17g Só: 2,58g Zsír: 15,57g Feh.: 33,55g Cuk: 33,99g Ca: 186,91mg	Kertészleves ^{1,7} , Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Párolt bulgur ^{1,9} , Őszibarack befőtt E: 561,70kcal Tel.zsír: 1,81g CH: 79,26g Só: 2,14g Zsír: 22,63g Feh.: 21,53g Cuk: 16,99g Ca: 75,94mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy ^{1,3,7,12} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Meggyes müzliszelet ^{1,5,7,8,11} E: 593,70kcal Tel.zsír: 6,84g CH: 45,29g Só: 1,87g Zsír: 37,34g Feh.: 17,24g Cuk: 17,74g Ca: 75,37mg	Frankfurti leves ^{1,7,12} , Sajtós-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 555,32kcal Tel.zsír: 10,63g CH: 52,67g Só: 2,01g Zsír: 28,56g Feh.: 20,13g Cuk: 5,45g Ca: 84,70mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 152,29kcal Tel.zsír: 0,89g CH: 26,63g Só: 0,92g Zsír: 2,01g Feh.: 5,02g Cuk: 2,20g Ca: 2,10mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Kigyóuborka, Tejfölös túró ⁷ E: 171,31kcal Tel.zsír: 1,96g CH: 22,82g Só: 0,78g Zsír: 4,28g Feh.: 8,18g Cuk: 1,82g Ca: 36,50mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , paradicsom E: 195,56kcal Tel.zsír: 0,45g CH: 24,89g Só: 0,73g Zsír: 6,41g Feh.: 9,83g Cuk: 3,49g Ca: 20,59mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} , TV paprika E: 185,96kcal Tel.zsír: 0,57g CH: 31,44g Só: 0,69g Zsír: 6,20g Feh.: 7,91g Cuk: 2,24g Ca: 22,18mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 245,34kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 24,97g Só: 1,20g Zsír: 13,22g Feh.: 5,74g Cuk: 5,93g Ca: 7,88mg
Energia:	932,94kcal	1 000,27kcal	978,09kcal	1 021,44kcal	1 029,37kcal
Zsír:	26,59g	27,90g	37,48g	47,31g	48,37g
Telített zsírsav:	6,43g	7,64g	7,10g	11,08g	13,74g
Fehérje:	37,47g	48,35g	40,58g	31,24g	34,06g
Szénhidrát:	130,38g	134,24g	131,14g	121,21g	110,53g
Hozzáadott cukor:	21,84g	44,33g	32,38g	28,20g	20,02g
Só:	4,51g	4,63g	3,35g	3,41g	3,32g
Ca:	351,36mg	230,15mg	416,53mg	98,50mg	92,57mg

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

Étkezés	2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Diós búrkifli ^{1,3,7,8} E: 512,55kcal Tel.zsír: 7,75g CH: 55,00g Só: 0,38g Zsír: 26,00g Feh.: 14,50g Cuk: 25,00g Ca: 400,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ^{1,2} , Kornspitz kifli ^{1,11} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 259,78kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 39,30g Só: 1,27g Zsír: 8,33g Feh.: 6,75g Cuk: 8,52g Ca: 10,09mg	Forró csoki ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Margarin E: 341,48kcal Tel.zsír: 6,72g CH: 44,27g Só: 0,93g Zsír: 12,46g Feh.: 13,12g Cuk: 14,70g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 260,49kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 46,68g Só: 0,89g Zsír: 4,77g Feh.: 6,33g Cuk: 10,34g Ca: 0,96mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 295,58kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 43,07g Só: 0,16g Zsír: 8,32g Feh.: 10,42g Cuk: 11,52g Ca: mg
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Mexikói sertésragu ¹² , Párolt rizs E: 583,94kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 86,80g Só: 4,06g Zsír: 12,22g Feh.: 27,37g Cuk: 5,65g Ca: 73,86mg	Lebbencsleves ^{1,12} , Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 781,66kcal Tel.zsír: 3,23g CH: 107,73g Só: 3,37g Zsír: 19,50g Feh.: 40,57g Cuk: 59,34g Ca: 220,67mg	Kertészleves ^{1,7} , Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Párolt bulgur ^{1,9} , Őszibarack befőtt E: 673,89kcal Tel.zsír: 2,30g CH: 93,14g Só: 2,62g Zsír: 27,97g Feh.: 24,90g Cuk: 22,76g Ca: 92,65mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy ^{1,3,7,12} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Meggyes müzliszelet ^{1,5,7,8,11} E: 728,49kcal Tel.zsír: 8,21g CH: 53,17g Só: 2,44g Zsír: 46,83g Feh.: 21,31g Cuk: 20,23g Ca: 93,37mg	Frankfurti leves ^{1,7,12} , Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 672,59kcal Tel.zsír: 12,85g CH: 62,51g Só: 2,49g Zsír: 35,31g Feh.: 24,07g Cuk: 6,51g Ca: 103,31mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 169,89kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 28,39g Só: 1,07g Zsír: 2,75g Feh.: 5,98g Cuk: 2,30g Ca: 2,80mg	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , Kígyóborka, Tejfölös túró ⁷ E: 183,84kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 23,25g Só: 0,83g Zsír: 5,04g Feh.: 9,16g Cuk: 2,25g Ca: 44,40mg	Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , paradicsom E: 232,08kcal Tel.zsír: 0,64g CH: 25,61g Só: 0,84g Zsír: 9,01g Feh.: 12,18g Cuk: 4,04g Ca: 29,38mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} , TV paprika E: 205,58kcal Tel.zsír: 0,68g CH: 34,27g Só: 0,79g Zsír: 7,51g Feh.: 9,08g Cuk: 2,32g Ca: 30,48mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 261,00kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 28,12g Só: 1,20g Zsír: 13,40g Feh.: 5,92g Cuk: 9,08g Ca: 12,60mg
Energia:	1 266,38kcal	1 225,28kcal	1 247,45kcal	1 194,56kcal	1 229,17kcal
Zsír:	40,97g	32,86g	49,44g	59,11g	57,03g
Telített zsírsav:	9,61g	8,57g	9,66g	13,22g	16,09g
Fehérje:	47,84g	56,48g	50,20g	36,73g	40,41g
Szénhidrát:	170,19g	170,28g	163,03g	134,12g	133,70g
Hozzáadott cukor:	32,95g	70,11g	41,49g	32,89g	27,11g
Só:	5,50g	5,48g	4,39g	4,13g	3,86g
Ca:	476,66mg	275,17mg	522,03mg	124,81mg	115,91mg

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. március 6 - 2023. március 10

Étkezés	2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
Tízórai	Vaníliás tej ⁷ , Diós búrkifli ^{1,3,7,8} E: 530,97kcal Tel.zsír: 8,32g CH: 56,68g Só: 0,38g Zsír: 26,84g Feh.: 15,52g Cuk: 26,68g Ca: 448,00mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ^{1,2} , Kornspitz kifli ^{1,11} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} E: 275,89kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 39,83g Só: 1,42g Zsír: 9,69g Feh.: 7,21g Cuk: 9,02g Ca: 12,10mg	Forró csoki ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Margarin E: 342,76kcal Tel.zsír: 6,73g CH: 44,53g Só: 0,94g Zsír: 12,48g Feh.: 13,14g Cuk: 14,90g Ca: 400,00mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Zöldfűszeres vajkrém ⁷ E: 264,51kcal Tel.zsír: 4,33g CH: 47,68g Só: 0,89g Zsír: 4,77g Feh.: 6,33g Cuk: 11,34g Ca: 0,97mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Csokoládés gabonagolyó ^{1,5,7,8,11} E: 295,58kcal Tel.zsír: 0,52g CH: 43,07g Só: 0,16g Zsír: 8,32g Feh.: 10,42g Cuk: 11,52g Ca: mg
Ebéd	Tyúkhúsleves csigatésztával ^{1,3,8,9} , Mexikói sertésragu ¹² , Párolt rizs E: 681,09kcal Tel.zsír: 0,98g CH: 100,37g Só: 4,48g Zsír: 14,86g Feh.: 31,56g Cuk: 6,81g Ca: 88,59mg	Lebbencsleves ^{1,12} , Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék ^{1,7} , Banán E: 891,60kcal Tel.zsír: 3,61g CH: 118,33g Só: 2,84g Zsír: 23,03g Feh.: 49,05g Cuk: 60,83g Ca: 243,67mg	Kertészleves ^{1,7} , Mustáros hagymás csirkecomb ¹⁰ , Párolt bulgur ^{1,9} , Őszibarack befőtt E: 761,82kcal Tel.zsír: 2,62g CH: 102,39g Só: 3,36g Zsír: 32,75g Feh.: 29,39g Cuk: 23,96g Ca: 108,46mg	Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy ^{1,3,7,12} , Tökfőzelék ^{1,7} , Fűszeres aprópecsenye ¹² , Meggyes müzliszelet ^{1,5,7,8,11} E: 843,29kcal Tel.zsír: 9,66g CH: 61,54g Só: 3,29g Zsír: 54,64g Feh.: 24,04g Cuk: 21,87g Ca: 104,28mg	Frankfurti leves ^{1,7,12} , Sajtos-Tejfölös tészta ^{1,7} E: 769,27kcal Tel.zsír: 14,56g CH: 71,39g Só: 3,18g Zsír: 40,51g Feh.: 27,34g Cuk: 7,42g Ca: 116,90mg
Uzsonna	Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Szárnyas májkrém ¹ , Kaliforniai paprika E: 172,98kcal Tel.zsír: 1,08g CH: 29,00g Só: 1,07g Zsír: 2,78g Feh.: 6,08g Cuk: 2,30g Ca: 3,50mg	Teljeskiörlésű formakenyér ¹ , Kígyóuborka, Tejfölös túró ⁷ E: 194,27kcal Tel.zsír: 2,64g CH: 23,64g Só: 0,87g Zsír: 5,60g Feh.: 10,10g Cuk: 2,64g Ca: 51,10mg	Teljes kiörlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Tojáskrém ^{3,10} , paradicsom E: 251,66kcal Tel.zsír: 0,95g CH: 26,28g Só: 0,94g Zsír: 10,58g Feh.: 12,92g Cuk: 4,58g Ca: 33,37mg	Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Csicseriborsókrém ^{11,12} , TV paprika E: 233,57kcal Tel.zsír: 0,91g CH: 37,09g Só: 0,90g Zsír: 9,76g Feh.: 10,23g Cuk: 2,40g Ca: 38,11mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Alma E: 271,44kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 30,22g Só: 1,20g Zsír: 13,52g Feh.: 6,04g Cuk: 11,18g Ca: 15,75mg
Energia:	1 385,05kcal	1 361,77kcal	1 356,24kcal	1 341,37kcal	1 336,29kcal
Zsír:	44,48g	38,32g	55,81g	69,17g	62,35g
Telített zsírsav:	10,39g	10,03g	10,30g	14,90g	17,80g
Fehérje:	53,16g	66,36g	55,45g	40,60g	43,80g
Szénhidrát:	186,05g	181,80g	173,19g	146,31g	144,68g
Hozzáadott cukor:	35,79g	72,49g	43,44g	35,61g	30,12g
Só:	5,92g	5,14g	5,23g	5,08g	4,55g
Ca:	540,09mg	306,87mg	541,84mg	143,36mg	132,65mg

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

Középkiskolás Étlap

Étlap

2023. március 6 - 2023. március 10

2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Mexikói sertésragu¹², Párolt rizs</p> <p>E: 801,47kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 120,00g Só: 122,23g</p> <p>Zsír: 17,19g Feh.: 35,95g Cuk: 7,86g Ca: 100,76mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,12}, Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék^{1,7}</p> <p>E: 787,38kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 80,25g Só: 4,27g</p> <p>Zsír: 26,34g Feh.: 54,25g Cuk: 13,19g Ca: 250,04mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7}, Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 791,31kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 95,08g Só: 3,94g</p> <p>Zsír: 38,60g Feh.: 33,60g Cuk: 8,54g Ca: 124,52mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy^{1,3,7,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres aprópecsenye¹²</p> <p>E: 860,31kcal Tel.zsír.: 8,64g CH: 55,02g Só: 3,77g</p> <p>Zsír: 58,56g Feh.: 25,78g Cuk: 19,10g Ca: 119,79mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,12}, Sajtos-Tejfölös tészta^{1,7}</p> <p>E: 859,07kcal Tel.zsír.: 16,35g CH: 79,86g Só: 3,73g</p> <p>Zsír: 44,87g Feh.: 31,26g Cuk: 8,64g Ca: 133,10mg</p>
<p>Energia: 801,47kcal Zsír: 17,19g Telített zsírsav: 1,13g Fehérje: 35,95g Szénhidrát: 120,00g Hozzáadott cukor: 7,86g Só: 122,23g Ca: 100,76mg</p>	<p>Energia: 787,38kcal Zsír: 26,34g Telített zsírsav: 4,00g Fehérje: 54,25g Szénhidrát: 80,25g Hozzáadott cukor: 13,19g Só: 4,27g Ca: 250,04mg</p>	<p>Energia: 791,31kcal Zsír: 38,60g Telített zsírsav: 3,05g Fehérje: 33,60g Szénhidrát: 95,08g Hozzáadott cukor: 8,54g Só: 3,94g Ca: 124,52mg</p>	<p>Energia: 860,31kcal Zsír: 58,56g Telített zsírsav: 8,64g Fehérje: 25,78g Szénhidrát: 55,02g Hozzáadott cukor: 19,10g Só: 3,77g Ca: 119,79mg</p>	<p>Energia: 859,07kcal Zsír: 44,87g Telített zsírsav: 16,35g Fehérje: 31,26g Szénhidrát: 79,86g Hozzáadott cukor: 8,64g Só: 3,73g Ca: 133,10mg</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. március 6 - 2023. március 10

2023.03.06 Hétfő	2023.03.07 Kedd	2023.03.08 Szerda	2023.03.09 Csütörtök	2023.03.10 Péntek
<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Mexikói sertésragu¹², Párolt rizs</p> <p>E: 801,47kcal Tel.zsír.: 1,13g CH: 120,00g Só: 5,45g</p> <p>Zsír: 17,19g Feh.: 35,95g Cuk: 7,86g Ca: 100,76mg</p>	<p>Lebbencsleves^{1,12}, Párolt pulykamell, Zöldborsó főzelék^{1,7}</p> <p>E: 787,38kcal Tel.zsír.: 4,00g CH: 80,25g Só: 4,27g</p> <p>Zsír: 26,34g Feh.: 54,25g Cuk: 13,19g Ca: 250,04mg</p>	<p>Kertészleves^{1,7}, Mustáros hagymás csirkecomb¹⁰, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 791,31kcal Tel.zsír.: 3,05g CH: 95,08g Só: 3,94g</p> <p>Zsír: 38,60g Feh.: 33,60g Cuk: 8,54g Ca: 124,52mg</p>	<p>Fokhagymás rántott leves, levesgyöngy^{1,3,7,12}, Tökfőzelék^{1,7}, Fűszeres aprópecsenye¹²</p> <p>E: 860,31kcal Tel.zsír.: 8,64g CH: 55,02g Só: 3,77g</p> <p>Zsír: 58,56g Feh.: 25,78g Cuk: 19,10g Ca: 119,79mg</p>	<p>Frankfurti leves^{1,7,12}, Sajtos-Tejfölös tészta^{1,7}</p> <p>E: 859,07kcal Tel.zsír.: 16,35g CH: 79,86g Só: 3,73g</p> <p>Zsír: 44,87g Feh.: 31,26g Cuk: 8,64g Ca: 133,10mg</p>
<p>Energia: 801,47kcal Zsír: 17,19g Telített zsírsav: 1,13g Fehérje: 35,95g Szénhidrát: 120,00g Hozzáadott cukor: 7,86g Só: 5,45g Ca: 100,76mg</p>	<p>Energia: 787,38kcal Zsír: 26,34g Telített zsírsav: 4,00g Fehérje: 54,25g Szénhidrát: 80,25g Hozzáadott cukor: 13,19g Só: 4,27g Ca: 250,04mg</p>	<p>Energia: 791,31kcal Zsír: 38,60g Telített zsírsav: 3,05g Fehérje: 33,60g Szénhidrát: 95,08g Hozzáadott cukor: 8,54g Só: 3,94g Ca: 124,52mg</p>	<p>Energia: 860,31kcal Zsír: 58,56g Telített zsírsav: 8,64g Fehérje: 25,78g Szénhidrát: 55,02g Hozzáadott cukor: 19,10g Só: 3,77g Ca: 119,79mg</p>	<p>Energia: 859,07kcal Zsír: 44,87g Telített zsírsav: 16,35g Fehérje: 31,26g Szénhidrát: 79,86g Hozzáadott cukor: 8,64g Só: 3,73g Ca: 133,10mg</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