

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. március 27 - 2023. március 31

Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
Reggeli	Kakaó ⁷ , Kukoricás babajka ¹ , Margarin E: 207,92kcal Tel.zsír: 4,15g CH: 26,89g Só: 0,47g Zsír: 7,43g Feh.: 7,86g Cuk: 5,00g Ca: 240,03mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Zöldséges stangli ^{1,7} , Kockasajt ⁷ E: 225,00kcal Tel.zsír: 5,87g CH: 24,23g Só: 0,58g Zsír: 9,09g Feh.: 11,11g Cuk: g Ca: 419,80mg	Tejeskávé ⁷ , Túrós táska ^{1,3,7} E: 215,70kcal Tel.zsír: 4,85g CH: 19,10g Só: 0,14g Zsír: 11,20g Feh.: 10,10g Cuk: g Ca: 240,00mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Kígyóuborka E: 259,32kcal Tel.zsír: 5,28g CH: 28,06g Só: 0,52g Zsír: 10,39g Feh.: 12,41g Cuk: g Ca: 331,00mg	Tea ¹² , Félbarna kenyér ¹ , Házi húskrém kkl, Jégcsapretek E: 157,38kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 17,49g Só: 0,46g Zsír: 8,79g Feh.: 4,71g Cuk: 5,00g Ca: 11,07mg
Tízórai	Őszibarackos túrókrém ⁷ E: 124,40kcal Tel.zsír: 2,66g CH: 7,85g Só: 0,04g Zsír: 4,99g Feh.: 11,50g Cuk: 4,20g Ca: 57,87mg	Vegyes gyümölcsjoghurt házi ⁷ E: 124,08kcal Tel.zsír: 2,52g CH: 16,60g Só: 0,03g Zsír: 4,13g Feh.: 4,20g Cuk: 7,00g Ca: 17,60mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	Banános túrókrém ⁷ E: 124,15kcal Tel.zsír: 1,90g CH: 13,95g Só: 0,05g Zsír: 3,55g Feh.: 8,75g Cuk: g Ca: 43,00mg	Házi Almás, zabbelyhes keksz ^{1,3,5,8,11,12} E: 306,80kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 47,14g Só: 0,08g Zsír: 10,32g Feh.: 5,23g Cuk: 11,99g Ca: 17,45mg
Ebéd	Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 269,64kcal Tel.zsír: 0,46g CH: 39,12g Só: 1,15g Zsír: 7,57g Feh.: 10,65g Cuk: g Ca: 27,78mg	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: 2,00g Ca: 163,35mg	Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 326,70kcal Tel.zsír: 1,92g CH: 39,74g Só: 1,08g Zsír: 12,92g Feh.: 15,10g Cuk: g Ca: 37,94mg	Sajtos májfelfújt ^{1,3,12} , Brokkoli főzelék ^{1,7} E: 195,17kcal Tel.zsír: 3,70g CH: 13,72g Só: 1,24g Zsír: 8,35g Feh.: 15,80g Cuk: g Ca: 225,96mg	Zöldbabfőzelék ^{1,7,12} , Tojásfelfújt ^{1,3,7} E: 205,53kcal Tel.zsír: 3,02g CH: 18,95g Só: 1,07g Zsír: 10,21g Feh.: 8,62g Cuk: g Ca: 96,86mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Korpás baguette ^{1,7} , sajtkrém, natur ⁷ , TV paprika E: 207,46kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 21,93g Só: 0,53g Zsír: 8,59g Feh.: 9,92g Cuk: g Ca: 322,40mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Teljeskiörlesű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , paradicsom E: 223,80kcal Tel.zsír: 0,87g CH: 22,35g Só: 0,54g Zsír: 10,45g Feh.: 9,02g Cuk: g Ca: 242,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Tönkölybúza párna ^{1,11} , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kaliforniai paprika E: 238,60kcal Tel.zsír: 4,83g CH: 27,08g Só: 0,84g Zsír: 9,26g Feh.: 12,48g Cuk: g Ca: 321,40mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiörlesű tönkölybúza) ¹ , Lilahagyma, Tejfölös túró ⁷ E: 222,01kcal Tel.zsír: 1,82g CH: 22,10g Só: 0,31g Zsír: 9,12g Feh.: 11,74g Cuk: g Ca: 271,80mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Pizzás csiga ^{1,3,7} E: 224,34kcal Tel.zsír: 5,16g CH: 19,06g Só: 0,62g Zsír: 12,06g Feh.: 9,52g Cuk: g Ca: 320,00mg
Energia:	809,42kcal	807,38kcal	807,11kcal	800,66kcal	894,05kcal
Zsír:	28,58g	37,09g	33,68g	31,41g	41,38g
Telített zsírsav:	12,89g	11,23g	11,60g	12,70g	13,98g
Fehérje:	39,93g	38,77g	37,98g	48,71g	28,08g
Szénhidrát:	95,78g	80,69g	91,16g	77,84g	102,64g
Hozzáadott cukor:	9,20g	9,00g	g	g	16,98g
Só:	2,19g	2,01g	2,06g	2,12g	2,22g
Ca:	648,08mg	843,55mg	607,22mg	871,76mg	445,38mg

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 27 - 2023. március 31

Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
Tízórai	Kakaó ⁷ , Szezámagos kifli ^{1,7,11} , Margarin E: 294,17kcal Tel.zsír: 4,87g CH: 41,72g Só: 0,44g Zsír: 9,47g Feh.: 9,93g Cuk: 11,99g Ca: 288,07mg	Eper-Homoktövis gyümölcsstea ¹² , Kornspitz kifli ^{1,11} , Kockasajt ⁷ E: 262,24kcal Tel.zsír: 3,35g CH: 40,27g Só: 1,03g Zsír: 8,10g Feh.: 7,04g Cuk: 6,99g Ca: 149,74mg	Tejeskávé ⁷ , Túrós táská ^{1,3,7} E: 373,37kcal Tel.zsír: 7,80g CH: 33,44g Só: 0,26g Zsír: 19,60g Feh.: 16,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Margarin, Főtt tojás ³ , Kígyóborka E: 299,24kcal Tel.zsír: 2,35g CH: 44,66g Só: 0,91g Zsír: 7,60g Feh.: 11,12g Cuk: 6,99g Ca: 21,45mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza) ¹ , Házi húskrém kkl, Jégcsapretek E: 329,54kcal Tel.zsír: 6,12g CH: 33,43g Só: 0,74g Zsír: 16,83g Feh.: 14,95g Cuk: g Ca: 334,45mg
Ebéd	Zöldbableves tejfölös ^{1,3,7,12} , Bácskai rizseshús ¹² , cékla E: 532,92kcal Tel.zsír: 3,02g CH: 68,95g Só: 2,38g Zsír: 19,32g Feh.: 19,28g Cuk: g Ca: 87,57mg	Reszelt tészta leves ^{1,3} , Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék ^{1,7} , Banán E: 523,10kcal Tel.zsír: 2,88g CH: 62,57g Só: 1,79g Zsír: 21,36g Feh.: 23,10g Cuk: 3,50g Ca: 213,47mg	Tyúkhúsleves csigatésztaval ^{1,3,8,9} , Borsos tokány sertésből ^{1,7,12} , Párolt bulgur ^{1,9} E: 480,48kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 55,04g Só: 2,99g Zsír: 20,00g Feh.: 21,05g Cuk: g Ca: 77,47mg	Tárkonyos sertésraguleves ^{1,3,7} , Panírozott csirkemell ¹ , Brokkoli főzelék ^{1,7} , zabszelet málnás ^{1,5,6,7,8,11} E: 527,07kcal Tel.zsír: 5,46g CH: 45,83g Só: 2,59g Zsír: 26,74g Feh.: 22,80g Cuk: g Ca: 312,51mg	Alföldi marhagulyás leves ^{1,3,12} , Káposztás tészta (káposztás kocka) ¹ E: 472,79kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 65,68g Só: 1,75g Zsír: 14,71g Feh.: 17,41g Cuk: 3,00g Ca: 70,18mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakenyér ¹ , sajtkrém, natur ⁷ , TV paprika E: 159,49kcal Tel.zsír: 2,34g CH: 23,40g Só: 1,10g Zsír: 4,19g Feh.: 5,00g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros ⁴ , paradicsom E: 187,35kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 24,90g Só: 0,92g Zsír: 6,64g Feh.: 5,06g Cuk: g Ca: 4,20mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Margarin, Pápai szendvics sonka, Kaliforniai paprika E: 164,41kcal Tel.zsír: 1,17g CH: 25,56g Só: 1,11g Zsír: 3,79g Feh.: 7,88g Cuk: g Ca: 2,10mg	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza) ¹ , Lilahagyma, Tejfölös túró ⁷ E: 181,34kcal Tel.zsír: 2,46g CH: 23,80g Só: 0,60g Zsír: 4,78g Feh.: 8,74g Cuk: g Ca: 41,30mg	Pizzás csiga ^{1,3,7} , Körte E: 277,54kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 32,92g Só: 1,20g Zsír: 13,25g Feh.: 5,88g Cuk: g Ca: 17,27mg
Energia:	986,58kcal	972,69kcal	1 018,26kcal	1 007,65kcal	1 079,88kcal
Zsír:	32,98g	36,11g	43,39g	39,11g	44,79g
Telített zsírsav:	10,23g	7,56g	12,44g	10,26g	11,30g
Fehérje:	34,22g	35,21g	45,73g	42,66g	38,24g
Szénhidrát:	134,06g	127,74g	114,04g	114,29g	132,03g
Hozzáadott cukor:	11,99g	10,49g	g	6,99g	3,00g
Só:	3,92g	3,74g	4,35g	4,10g	3,68g
Ca:	379,24mg	367,41mg	399,57mg	375,26mg	421,90mg

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. március 27 - 2023. március 31

Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Szezámagos kifli^{1,7,11}, Margarin E: 371,79kcal Tel.zsír.: 6,94g CH: 49,05g Só: 0,53g Zsír: 13,64g Feh.: 12,59g Cuk: 15,98g Ca: 400,10mg	Eper-Homoktövis gyümölcstea¹², Kornspitz kifli^{1,11}, Kockasajt⁷ E: 262,24kcal Tel.zsír.: 3,35g CH: 40,27g Só: 1,03g Zsír: 8,10g Feh.: 7,04g Cuk: 6,99g Ca: 149,74mg	Tejeskávé⁷, Túrós táská^{1,3,7} E: 402,22kcal Tel.zsír.: 8,75g CH: 35,78g Só: 0,26g Zsír: 21,00g Feh.: 18,50g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea¹², Burgonyás zsemle¹, Margarin, Főtt tojás³, Kígyóborka E: 326,14kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 46,86g Só: 1,02g Zsír: 9,61g Feh.: 11,30g Cuk: 8,99g Ca: 22,96mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza)¹, Házi húskrém kkl, Jégcsapretek E: 380,05kcal Tel.zsír.: 7,50g CH: 36,09g Só: 0,85g Zsír: 20,44g Feh.: 17,43g Cuk: g Ca: 418,77mg
Ebéd	Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12}, Bácskai rizsesshús¹², cékla E: 655,52kcal Tel.zsír.: 3,47g CH: 83,29g Só: 3,13g Zsír: 24,15g Feh.: 24,45g Cuk: g Ca: 105,19mg	Reszelt tészta leves^{1,3}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}, Banán E: 694,33kcal Tel.zsír.: 3,40g CH: 90,22g Só: 2,48g Zsír: 26,78g Feh.: 27,79g Cuk: 4,00g Ca: 240,38mg	Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Párolt bulgur^{1,9} E: 594,45kcal Tel.zsír.: 4,74g CH: 65,41g Só: 3,62g Zsír: 25,51g Feh.: 26,70g Cuk: g Ca: 102,26mg	Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7}, Panírozott csirkemell¹, Brokkoli főzelék^{1,7}, zabszelet málnás^{1,5,6,7,8,11} E: 625,00kcal Tel.zsír.: 6,52g CH: 51,78g Só: 3,25g Zsír: 32,72g Feh.: 27,51g Cuk: g Ca: 368,44mg	Alföldi marhagulyás leves^{1,3,12}, Káposztás tészta (káposztás kocka)¹ E: 573,83kcal Tel.zsír.: 2,97g CH: 79,61g Só: 2,15g Zsír: 18,27g Feh.: 20,30g Cuk: 4,00g Ca: 83,57mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakenyér¹, sajtkrém, natur⁷, TV paprika E: 161,44kcal Tel.zsír.: 2,34g CH: 23,70g Só: 1,10g Zsír: 4,22g Feh.: 5,12g Cuk: g Ca: 4,80mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros⁴, paradicsom E: 222,93kcal Tel.zsír.: 1,75g CH: 25,90g Só: 1,07g Zsír: 9,70g Feh.: 6,04g Cuk: g Ca: 5,60mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, Kaliforniai paprika E: 198,04kcal Tel.zsír.: 2,06g CH: 26,55g Só: 1,46g Zsír: 6,42g Feh.: 9,56g Cuk: g Ca: 2,80mg	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza)¹, Lilahagyma, Tejfölös túró⁷ E: 196,65kcal Tel.zsír.: 2,85g CH: 24,89g Só: 0,66g Zsír: 5,54g Feh.: 9,74g Cuk: g Ca: 50,80mg	Pizzás csiga^{1,3,7}, Körte E: 282,84kcal Tel.zsír.: 2,72g CH: 34,12g Só: 1,20g Zsír: 13,28g Feh.: 5,92g Cuk: g Ca: 18,84mg
Energia:	1 188,75kcal	1 179,50kcal	1 194,72kcal	1 147,79kcal	1 236,72kcal
Zsír:	42,01g	44,58g	52,93g	47,86g	51,99g
Telített zsírsav:	12,75g	8,50g	15,55g	12,33g	13,19g
Fehérje:	42,16g	40,87g	54,76g	48,54g	43,65g
Szénhidrát:	156,04g	156,39g	127,74g	123,52g	149,83g
Hozzáadott cukor:	15,98g	10,99g	g	8,99g	4,00g
Só:	4,76g	4,58g	5,34g	4,93g	4,20g
Ca:	510,09mg	395,72mg	505,06mg	442,20mg	521,17mg

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. március 27 - 2023. március 31

Étkezés	2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
Tízórai	Kakaó⁷, Szezámagos kifli^{1,7,11}, Margarin E: 398,89kcal Tel.zsír: 7,58g CH: 52,47g Só: 0,53g Zsír: 14,58g Feh.: 13,71g Cuk: 17,98g Ca: 448,11mg	Eper-Homoktövis gyümölcs¹², Kornspitz kifli^{1,11}, Kockasajt⁷ E: 280,45kcal Tel.zsír: 4,25g CH: 41,14g Só: 1,10g Zsír: 9,50g Feh.: 7,65g Cuk: 6,99g Ca: 199,64mg	Tejeskávé⁷, Túrós táska^{1,3,7} E: 402,47kcal Tel.zsír: 8,75g CH: 35,84g Só: 0,26g Zsír: 21,00g Feh.: 18,50g Cuk: g Ca: 400,00mg	Tea¹², Burgonyás zsemle¹, Margarin, Főtt tojás³, Kígyóborka E: 399,60kcal Tel.zsír: 2,97g CH: 48,27g Só: 1,13g Zsír: 14,42g Feh.: 16,80g Cuk: 9,99g Ca: 40,47mg	tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Teljes kiőrlésű TOAST kenyér (tk.tönkölybúza)¹, Házi húskrém kkl, Jégcsapretek E: 401,88kcal Tel.zsír: 7,93g CH: 36,46g Só: 0,96g Zsír: 22,65g Feh.: 18,21g Cuk: g Ca: 423,08mg
Ebéd	Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12}, Bácskai rizseshús¹², cékla E: 750,86kcal Tel.zsír: 3,92g CH: 94,03g Só: 3,77g Zsír: 28,32g Feh.: 27,63g Cuk: g Ca: 114,13mg	Reszelt tészta leves^{1,3}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}, Banán E: 762,73kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 95,24g Só: 3,10g Zsír: 31,04g Feh.: 30,47g Cuk: 5,00g Ca: 259,58mg	Tyúkhúsleves csigatészta^{1,3,8,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Párolt bulgur^{1,9} E: 705,00kcal Tel.zsír: 6,13g CH: 76,08g Só: 3,99g Zsír: 31,37g Feh.: 30,54g Cuk: g Ca: 126,31mg	Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7}, Panírozott csirkemell¹, Brokkoli főzelék^{1,7}, zabszelet málnás^{1,5,6,7,8,11} E: 748,56kcal Tel.zsír: 7,64g CH: 58,88g Só: 3,86g Zsír: 40,10g Feh.: 33,59g Cuk: g Ca: 430,46mg	Alföldi marhagulyás leves^{1,3,12}, Káposztás tészta (káposztás kocka)¹ E: 662,69kcal Tel.zsír: 3,37g CH: 93,21g Só: 2,85g Zsír: 20,15g Feh.: 24,25g Cuk: 4,50g Ca: 98,28mg
Uzsonna	Teljeskiőrlésű formakenyér¹, sajtkrém, natur⁷, TV paprika E: 177,60kcal Tel.zsír: 3,12g CH: 24,50g Só: 1,25g Zsír: 5,45g Feh.: 5,62g Cuk: g Ca: 6,00mg	Teljeskiőrlésű rozskenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, magyaros⁴, paradicsom E: 258,51kcal Tel.zsír: 2,16g CH: 26,90g Só: 1,22g Zsír: 12,76g Feh.: 7,02g Cuk: g Ca: 7,00mg	Teljeskiőrlésű tönkölybúza kenyér¹, Margarin, Pápai szendvics sonka, Kaliforniai paprika E: 201,13kcal Tel.zsír: 2,06g CH: 27,16g Só: 1,46g Zsír: 6,45g Feh.: 9,66g Cuk: g Ca: 3,50mg	Graham formakenyér (teljeskiőrlésű tönkölybúza)¹, Lilahagyma, Tejfölös túró⁷ E: 209,87kcal Tel.zsír: 3,14g CH: 25,94g Só: 0,69g Zsír: 6,10g Feh.: 10,70g Cuk: g Ca: 59,10mg	Pizzás csiga^{1,3,7}, Körte E: 298,74kcal Tel.zsír: 2,72g CH: 37,72g Só: 1,20g Zsír: 13,37g Feh.: 6,04g Cuk: g Ca: 23,55mg
Energia:	1 327,35kcal	1 301,69kcal	1 308,61kcal	1 358,03kcal	1 363,31kcal
Zsír:	48,35g	53,31g	58,82g	60,62g	56,17g
Telített zsírsav:	14,62g	10,27g	16,94g	13,75g	14,02g
Fehérje:	46,95g	45,15g	58,70g	61,09g	48,50g
Szénhidrát:	171,00g	163,28g	139,07g	133,08g	167,39g
Hozzáadott cukor:	17,98g	11,99g	g	9,99g	4,50g
Só:	5,56g	5,43g	5,72g	5,67g	5,01g
Ca:	568,24mg	466,22mg	529,81mg	530,02mg	544,91mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2023. március 27 - 2023. március 31

2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
<p>Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12}, Bácskai rizseshús¹²</p> <p>E: 773,52kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 88,96g Só: 3,46g</p> <p>Zsír: 31,32g Feh.: 29,65g Cuk: g Ca: 97,92mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}, Alma</p> <p>E: 704,11kcal Tel.zsír.: 4,33g CH: 66,16g Só: 3,68g</p> <p>Zsír: 35,85g Feh.: 32,95g Cuk: 5,99g Ca: 300,17mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 836,62kcal Tel.zsír.: 7,63g CH: 92,76g Só: 4,98g</p> <p>Zsír: 36,73g Feh.: 35,41g Cuk: g Ca: 154,17mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7}, Panírozott csirkemell¹, Brokkoli főzelék^{1,7}</p> <p>E: 736,49kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 48,52g Só: 4,82g</p> <p>Zsír: 42,17g Feh.: 36,53g Cuk: g Ca: 453,53mg</p>	<p>Alföldi marhagulyás leves^{1,3,12}, Káposztás tészta (káposztás kocka)¹</p> <p>E: 789,26kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 106,75g Só: 3,34g</p> <p>Zsír: 26,71g Feh.: 27,15g Cuk: 5,00g Ca: 112,03mg</p>
<p>Energia: 773,52kcal Zsír: 31,32g Telített zsírsav: 4,27g Fehérje: 29,65g Szénhidrát: 88,96g Hozzáadott cukor: g Só: 3,46g Ca: 97,92mg</p>	<p>Energia: 704,11kcal Zsír: 35,85g Telített zsírsav: 4,33g Fehérje: 32,95g Szénhidrát: 66,16g Hozzáadott cukor: 5,99g Só: 3,68g Ca: 300,17mg</p>	<p>Energia: 836,62kcal Zsír: 36,73g Telített zsírsav: 7,63g Fehérje: 35,41g Szénhidrát: 92,76g Hozzáadott cukor: g Só: 4,98g Ca: 154,17mg</p>	<p>Energia: 736,49kcal Zsír: 42,17g Telített zsírsav: 7,46g Fehérje: 36,53g Szénhidrát: 48,52g Hozzáadott cukor: g Só: 4,82g Ca: 453,53mg</p>	<p>Energia: 789,26kcal Zsír: 26,71g Telített zsírsav: 4,22g Fehérje: 27,15g Szénhidrát: 106,75g Hozzáadott cukor: 5,00g Só: 3,34g Ca: 112,03mg</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 27 - 2023. március 31

2023.03.27 Hétfő	2023.03.28 Kedd	2023.03.29 Szerda	2023.03.30 Csütörtök	2023.03.31 Péntek
<p>Zöldbableves tejfölös^{1,3,7,12}, Bácskai rizseshús¹²</p> <p>E: 773,52kcal Tel.zsír.: 4,27g CH: 88,96g Só: 3,46g</p> <p>Zsír: 31,32g Feh.: 29,65g Cuk: g Ca: 97,92mg</p>	<p>Reszelt tészta leves^{1,3}, Sült csirkecombfilé, Finomfőzelék^{1,7}, Alma</p> <p>E: 701,61kcal Tel.zsír.: 4,33g CH: 65,64g Só: 3,68g</p> <p>Zsír: 35,84g Feh.: 32,88g Cuk: 5,99g Ca: 298,22mg</p>	<p>Tyúkhúsleves csigatésztával^{1,3,8,9}, Borsos tokány sertésből^{1,7,12}, Párolt bulgur^{1,9}</p> <p>E: 836,62kcal Tel.zsír.: 7,63g CH: 92,76g Só: 4,98g</p> <p>Zsír: 36,73g Feh.: 35,41g Cuk: g Ca: 154,17mg</p>	<p>Tárkonyos sertésraguleves^{1,3,7}, Panírozott csirkemell¹, Brokkoli főzelék^{1,7}</p> <p>E: 736,49kcal Tel.zsír.: 7,46g CH: 48,52g Só: 4,82g</p> <p>Zsír: 42,17g Feh.: 36,53g Cuk: g Ca: 453,53mg</p>	<p>Alföldi marhagulyás leves^{1,3,12}, Káposztás tészta (káposztás kocka)¹</p> <p>E: 789,26kcal Tel.zsír.: 4,22g CH: 106,75g Só: 3,34g</p> <p>Zsír: 26,71g Feh.: 27,15g Cuk: 5,00g Ca: 112,03mg</p>
<p>Energia: 773,52kcal Zsír: 31,32g Telített zsírsav: 4,27g Fehérje: 29,65g Szénhidrát: 88,96g Hozzáadott cukor: g Só: 3,46g Ca: 97,92mg</p>	<p>Energia: 701,61kcal Zsír: 35,84g Telített zsírsav: 4,33g Fehérje: 32,88g Szénhidrát: 65,64g Hozzáadott cukor: 5,99g Só: 3,68g Ca: 298,22mg</p>	<p>Energia: 836,62kcal Zsír: 36,73g Telített zsírsav: 7,63g Fehérje: 35,41g Szénhidrát: 92,76g Hozzáadott cukor: g Só: 4,98g Ca: 154,17mg</p>	<p>Energia: 736,49kcal Zsír: 42,17g Telített zsírsav: 7,46g Fehérje: 36,53g Szénhidrát: 48,52g Hozzáadott cukor: g Só: 4,82g Ca: 453,53mg</p>	<p>Energia: 789,26kcal Zsír: 26,71g Telített zsírsav: 4,22g Fehérje: 27,15g Szénhidrát: 106,75g Hozzáadott cukor: 5,00g Só: 3,34g Ca: 112,03mg</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