

Bölcsődés étlap

Étlap

2023. március 20 - 2023. március 24

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Reggeli	Forró csoki ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin E: 209,15kcal Tel.zsír: 4,53g CH: 24,99g Só: 0,38g Zsír: 8,09g Feh.: 8,99g Cuk: g Ca: 325,70mg	Meggy-Berkenye gyümölcs ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Magyáros vajkrém, Kígyóborka E: 159,89kcal Tel.zsír: 0,86g CH: 26,34g Só: 0,36g Zsír: 4,30g Feh.: 3,05g Cuk: 6,99g Ca: 3,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Kakaós foszlós kalács ^{1,3,7} E: 186,96kcal Tel.zsír: 4,55g CH: 20,20g Só: 0,19g Zsír: 7,60g Feh.: 8,80g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea - zöld ¹² , Zöldséges stangli ^{1,7,9} , Szezámagos sajtkrém ^{7,11} , Kaliforniai paprika E: 140,50kcal Tel.zsír: 1,87g CH: 23,76g Só: 0,53g Zsír: 3,64g Feh.: 3,80g Cuk: 6,99g Ca: 4,79mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiörlésű tönkölybúza) ¹ , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 215,49kcal Tel.zsír: 1,75g CH: 21,08g Só: 0,49g Zsír: 9,00g Feh.: 11,49g Cuk: g Ca: 270,19mg
Tízórai	Gyümölcs joghurt ⁷ E: 51,98kcal Tel.zsír: 0,15g CH: 7,50g Só: 0,15g Zsír: 0,15g Feh.: 4,95g Cuk: g Ca: 180,00mg	Őszibarackos túrókrém ⁷ , Korpvit keksz 75% teljes kiörlésű ^{1,12} E: 192,34kcal Tel.zsír: 3,47g CH: 18,27g Só: 0,20g Zsír: 6,94g Feh.: 13,07g Cuk: 4,20g Ca: 57,87mg	Alma E: 26,10kcal Tel.zsír: g CH: 5,25g Só: 0,01g Zsír: 0,30g Feh.: 0,30g Cuk: g Ca: 7,88mg	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: g Ca: 273,75mg	Banán E: 105,00kcal Tel.zsír: g CH: 24,20g Só: 0,06g Zsír: 0,10g Feh.: 1,30g Cuk: g Ca: 6,00mg
Ebéd	Rakott brokkoli ^{1,7,12} E: 311,23kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 11,81g Só: 0,72g Zsír: 21,12g Feh.: 17,79g Cuk: g Ca: 161,78mg	Sült csirkecombfilé, Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 244,49kcal Tel.zsír: 0,47g CH: 31,32g Só: 0,86g Zsír: 10,48g Feh.: 12,38g Cuk: 3,10g Ca: 27,71mg	Vadas mártás pulykamellel ^{1,7,9,10,12} , Szarvacskaszerű ^{1,3} E: 388,42kcal Tel.zsír: 2,13g CH: 51,83g Só: 0,69g Zsír: 9,63g Feh.: 20,43g Cuk: 9,99g Ca: 38,41mg	Fűszeres pulykacsikó ¹² , Karalábéfőzelék ^{1,7} E: 242,10kcal Tel.zsír: 4,32g CH: 19,89g Só: 1,08g Zsír: 9,97g Feh.: 17,48g Cuk: g Ca: 230,23mg	Tejfölös burgonyaleves ^{1,3,7} , Diós guba ^{1,7,8} E: 366,18kcal Tel.zsír: 5,62g CH: 46,94g Só: 0,94g Zsír: 15,01g Feh.: 10,01g Cuk: 9,00g Ca: 189,24mg
Uzsonna	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Kaliforniai paprika E: 228,31kcal Tel.zsír: 4,67g CH: 22,60g Só: 0,55g Zsír: 10,47g Feh.: 9,83g Cuk: g Ca: 321,40mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Szeletelt sajt, Félbarna kenyér ¹ , Margarin, TV paprika E: 254,41kcal Tel.zsír: 4,02g CH: 21,63g Só: 0,75g Zsír: 13,11g Feh.: 12,67g Cuk: g Ca: 242,40mg	tej 2.8 % zsírtartalommal ⁷ , Teljeskiörlésű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájas ⁶ , paradicsom E: 211,47kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 22,05g Só: 0,56g Zsír: 8,74g Feh.: 11,47g Cuk: g Ca: 322,80mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Kukoricás kenyér ¹ , Tojás ^{3,10} , Póréhagyma E: 258,12kcal Tel.zsír: 1,55g CH: 23,30g Só: 0,32g Zsír: 12,83g Feh.: 12,03g Cuk: g Ca: 269,76mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Túrós sajt pogácsa ^{1,3,7} E: 217,20kcal Tel.zsír: 1,95g CH: 17,85g Só: 0,72g Zsír: 12,10g Feh.: 9,25g Cuk: g Ca: 240,00mg
Energia:	800,67kcal	851,13kcal	812,95kcal	835,89kcal	903,86kcal
Zsír:	39,83g	34,83g	26,27g	32,82g	36,21g
Telített zsírsav:	13,37g	8,83g	11,69g	11,13g	9,33g
Fehérje:	41,57g	41,17g	41,00g	42,13g	32,05g
Szénhidrát:	66,91g	97,56g	99,33g	92,25g	110,07g
Hozzáadott cukor:	g	14,29g	9,99g	6,99g	9,00g
Só:	1,80g	2,16g	1,45g	2,94g	2,21g
Ca:	988,87mg	331,02mg	689,08mg	778,54mg	705,43mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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 20 - 2023. március 24

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Tízórai	Forró csoki ⁷ , Zsemle ¹ , Margarin E: 273,03kcal Tel.zsír: 4,54g CH: 38,21g Só: 0,65g Zsír: 8,38g Feh.: 10,90g Cuk: g Ca: 331,39mg	Meggy-Berkenye gyümölcsstea ¹² , Burgonyás zsemle ¹ , Magyaros vajkrém E: 266,97kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 44,64g Só: 0,71g Zsír: 6,60g Feh.: 5,58g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg	tej 2.8 % zsírtartalommal, Kakaós csiga ^{1,3,7} E: 333,27kcal Tel.zsír: 6,20g CH: 33,80g Só: 0,22g Zsír: 17,00g Feh.: 11,00g Cuk: g Ca: 320,00mg	Tea - zöld ¹² , 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: 6,99g Ca: 6,74mg	UHT tej 2,8 ⁷ , Graham formakenyér (teljeskiörlesű tönkölybúza) ¹ , Körözött ⁷ , Jégcsapretek E: 280,99kcal Tel.zsír: 2,28g CH: 31,59g Só: 0,84g Zsír: 10,06g Feh.: 14,03g Cuk: g Ca: 277,26mg
Ebéd	Rizsleves, Rakott brokkoli ^{1,7,12} , Müzliszelet ¹ E: 575,41kcal Tel.zsír: 7,35g CH: 33,98g Só: 2,18g Zsír: 35,38g Feh.: 26,45g Cuk: 7,19g Ca: 294,98mg	Karfiolleves (zöldséges) ^{1,3,9} , Fokhagymás sertés sült ¹² , Paradicsomos burgonyafőzelék ¹ E: 542,11kcal Tel.zsír: 6,00g CH: 57,90g Só: 2,22g Zsír: 24,74g Feh.: 19,14g Cuk: 6,22g Ca: 45,00mg	Tojásleves ^{1,3} , Vadas marhatokány ^{1,7,10,12} , Spagetti tészta ^{1,3} E: 535,54kcal Tel.zsír: 5,01g CH: 55,46g Só: 1,68g Zsír: 20,75g Feh.: 28,48g Cuk: 1,00g Ca: 76,88mg	Köményleves ¹ , Levesgyöngy betét ^{1,3,7} , Sárgaborsó főzelék ^{1,12} , Fűszeres pulykacskik ¹² E: 453,44kcal Tel.zsír: 3,90g CH: 47,45g Só: 2,46g Zsír: 17,41g Feh.: 27,06g Cuk: 0,01g Ca: 37,70mg	Burgonyaleves ^{1,3} , Diós guba ^{1,7,8} E: 431,38kcal Tel.zsír: 4,59g CH: 60,93g Só: 1,33g Zsír: 14,98g Feh.: 11,76g Cuk: 14,00g Ca: 210,25mg
Uzsonna	Teljeskiörlesű rozskenyér ¹ , Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos ⁴ , Kaliforniai paprika E: 190,48kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 25,57g Só: 0,92g Zsír: 6,67g Feh.: 5,08g Cuk: g Ca: 2,10mg	Szeletelt sajt, Teljes kiörlesű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza) ¹ , Margarin, TV paprika E: 233,10kcal Tel.zsír: 5,72g CH: 24,08g Só: 1,07g Zsír: 10,39g Feh.: 11,84g Cuk: g Ca: 3,60mg	Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér ¹ , Kenőmájás ⁶ , paradicsom E: 166,97kcal Tel.zsír: 1,61g CH: 24,94g Só: 0,88g Zsír: 4,36g Feh.: 7,76g Cuk: g Ca: 4,20mg	Teljeskiörlesű formakenyér ¹ , Tojáspástétom ^{3,10} , Póréhagyma E: 230,30kcal Tel.zsír: 2,17g CH: 23,55g Só: 0,87g Zsír: 9,94g Feh.: 9,14g Cuk: g Ca: 42,49mg	Gyümölcs joghurt ⁷ , Korpovit keksz 75% teljes kiörlesű ^{1,12} , Banán E: 292,86kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 52,55g Só: 0,52g Zsír: 4,15g Feh.: 9,40g Cuk: g Ca: 186,00mg
Energia:	1 038,93kcal	1 042,18kcal	1 035,77kcal	940,31kcal	1 005,22kcal
Zsír:	50,43g	41,74g	42,11g	35,40g	29,19g
Telített zsírsav:	13,22g	13,44g	12,82g	9,06g	8,64g
Fehérje:	42,43g	36,56g	47,24g	42,82g	35,19g
Szénhidrát:	97,76g	126,62g	114,20g	110,26g	145,06g
Hozzáadott cukor:	7,19g	13,21g	1,00g	7,00g	14,00g
Só:	3,74g	4,01g	2,78g	4,61g	2,69g
Ca:	628,48mg	48,64mg	401,08mg	86,93mg	673,51mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélek 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

Alsó tagozatos Iskolás Étlap

Étlap

2023. március 20 - 2023. március 24

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Zsemle¹, Margarin</p> <p>E: 320,68kcal Tel.zsír: 6,12g CH: 40,79g Só: 0,74g</p> <p>Zsír: 11,80g Feh.: 12,70g Cuk: g Ca: 411,39mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Burgonyás zsemle¹, Magyaros vajkrém</p> <p>E: 285,97kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 44,90g Só: 0,71g</p> <p>Zsír: 8,55g Feh.: 5,68g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Kakaós csiga^{1,3,7}</p> <p>E: 361,95kcal Tel.zsír: 7,15g CH: 36,10g Só: 0,22g</p> <p>Zsír: 18,40g Feh.: 12,70g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Tea - zöld¹², Kornspitz kifli^{1,11}, Szezámagos sajtkrém^{7,11}</p> <p>E: 259,77kcal Tel.zsír: 2,99g CH: 39,30g Só: 1,27g</p> <p>Zsír: 8,33g Feh.: 6,75g Cuk: 6,99g Ca: 10,09mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷, Graham formakenyér (teljeskiörlesű tönkölybúza)¹, Körözött⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 336,00kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 34,85g Só: 0,97g</p> <p>Zsír: 13,18g Feh.: 17,47g Cuk: g Ca: 354,35mg</p>
Ebéd	<p>Rizsleves, Rakott brokkoli^{1,7,12}, Müzliszelet¹</p> <p>E: 670,31kcal Tel.zsír: 8,10g CH: 39,01g Só: 2,68g</p> <p>Zsír: 40,99g Feh.: 31,92g Cuk: 7,19g Ca: 363,31mg</p>	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Fokhagymás sertés sült¹², Paradicsomos burgonyafőzelék¹</p> <p>E: 668,39kcal Tel.zsír: 7,16g CH: 72,34g Só: 3,07g</p> <p>Zsír: 30,28g Feh.: 23,02g Cuk: 8,78g Ca: 56,47mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 657,39kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 66,40g Só: 2,16g</p> <p>Zsír: 26,32g Feh.: 34,71g Cuk: 1,50g Ca: 94,00mg</p>	<p>Köményleves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Fűszeres pulykacskik¹²</p> <p>E: 579,87kcal Tel.zsír: 4,95g CH: 60,68g Só: 2,96g</p> <p>Zsír: 22,87g Feh.: 33,19g Cuk: 0,02g Ca: 47,98mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3}, Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 544,09kcal Tel.zsír: 5,64g CH: 77,98g Só: 1,66g</p> <p>Zsír: 18,58g Feh.: 14,46g Cuk: 20,00g Ca: 253,83mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiörlesű rozskenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 227,18kcal Tel.zsír: 1,74g CH: 26,80g Só: 1,07g</p> <p>Zsír: 9,74g Feh.: 6,07g Cuk: g Ca: 2,80mg</p>	<p>Szeletelt sajt, Teljes kiörlesű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza)¹, Margarin, TV paprika</p> <p>E: 252,74kcal Tel.zsír: 6,34g CH: 24,41g Só: 1,16g</p> <p>Zsír: 12,42g Feh.: 12,04g Cuk: g Ca: 4,80mg</p>	<p>Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájas⁶, paradicsom</p> <p>E: 193,49kcal Tel.zsír: 2,42g CH: 25,71g Só: 1,09g</p> <p>Zsír: 6,28g Feh.: 9,34g Cuk: g Ca: 5,60mg</p>	<p>Teljeskiörlesű formakenyér¹, Tojás^{3,10}, Póréhagyma</p> <p>E: 281,58kcal Tel.zsír: 3,10g CH: 24,50g Só: 0,97g</p> <p>Zsír: 14,05g Feh.: 11,57g Cuk: g Ca: 58,58mg</p>	<p>Gyümölcs joghurt⁷, Korpovit keksz 75% teljes kiörlesű^{1,12}, Banán</p> <p>E: 397,86kcal Tel.zsír: 3,17g CH: 76,75g Só: 0,58g</p> <p>Zsír: 4,25g Feh.: 10,70g Cuk: g Ca: 192,00mg</p>
Energia:	1 218,17kcal	1 207,11kcal	1 212,83kcal	1 121,22kcal	1 277,95kcal
Zsír:	62,53g	51,26g	51,00g	45,25g	36,01g
Telített zsírsav:	15,96g	15,22g	15,91g	11,04g	10,58g
Fehérje:	50,69g	40,75g	56,75g	51,51g	42,62g
Szénhidrát:	106,61g	141,65g	128,21g	124,48g	189,58g
Hozzáadott cukor:	7,19g	15,77g	1,50g	7,01g	20,00g
Só:	4,49g	4,94g	3,47g	5,20g	3,21g
Ca:	777,51mg	61,32mg	499,60mg	116,66mg	800,18mg

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 20 - 2023. március 24

Étkezés	2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
Tízórai	<p>Forró csoki⁷, Zsemle¹, Margarin</p> <p>E: 321,97kcal Tel.zsír: 6,13g CH: 41,05g Só: 0,74g</p> <p>Zsír: 11,82g Feh.: 12,72g Cuk: g Ca: 411,39mg</p>	<p>Meggy-Berkenye gyümölcs¹², Burgonyás zsemle¹, Magyaros vajkrém</p> <p>E: 285,97kcal Tel.zsír: 1,72g CH: 44,90g Só: 0,71g</p> <p>Zsír: 8,55g Feh.: 5,68g Cuk: 6,99g Ca: 0,04mg</p>	<p>tej 2.8 % zsírtartalommal⁷, Kakaós csiga^{1,3,7}</p> <p>E: 361,95kcal Tel.zsír: 7,15g CH: 36,10g Só: 0,22g</p> <p>Zsír: 18,40g Feh.: 12,70g Cuk: g Ca: 400,00mg</p>	<p>Tea - zöld¹², Kornspitz kifli^{1,11}, Szezámagos sajtkrém^{7,11}</p> <p>E: 275,89kcal Tel.zsír: 3,77g CH: 39,83g Só: 1,42g</p> <p>Zsír: 9,69g Feh.: 7,21g Cuk: 6,99g Ca: 12,10mg</p>	<p>UHT tej 2,8⁷, Graham formakenyér (teljeskiörlesű tönkölybúza)¹, Körözött⁷, Jégcsapretek</p> <p>E: 358,47kcal Tel.zsír: 3,86g CH: 35,65g Só: 1,04g</p> <p>Zsír: 14,50g Feh.: 19,33g Cuk: g Ca: 368,94mg</p>
Ebéd	<p>Rizsleves, Rakott brokkoli^{1,7,12}, Müzliszelet¹</p> <p>E: 757,49kcal Tel.zsír: 8,84g CH: 43,27g Só: 3,24g</p> <p>Zsír: 46,56g Feh.: 36,36g Cuk: 7,19g Ca: 399,84mg</p>	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9}, Fokhagymás sertés sült¹², Paradicsomos burgonyafőzelék¹</p> <p>E: 764,13kcal Tel.zsír: 8,31g CH: 80,74g Só: 3,49g</p> <p>Zsír: 35,70g Feh.: 25,91g Cuk: 9,77g Ca: 63,40mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3}, Vadas marhatokány^{1,7,10,12}, Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 735,85kcal Tel.zsír: 7,18g CH: 73,24g Só: 2,75g</p> <p>Zsír: 30,29g Feh.: 38,09g Cuk: 1,80g Ca: 104,58mg</p>	<p>Köményleves¹, Levesgyöngy betét^{1,3,7}, Sárgaborsó főzelék^{1,12}, Fűszeres pulykacskik¹²</p> <p>E: 722,22kcal Tel.zsír: 6,62g CH: 71,40g Só: 3,78g</p> <p>Zsír: 31,11g Feh.: 39,63g Cuk: 0,02g Ca: 54,66mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3}, Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 638,23kcal Tel.zsír: 6,63g CH: 91,67g Só: 1,99g</p> <p>Zsír: 21,66g Feh.: 16,97g Cuk: 23,99g Ca: 297,21mg</p>
Uzsonna	<p>Teljeskiörlesű rozskenyér¹, Halpástétom, Afrikai harcsa, paradicsomos⁴, Kaliforniai paprika</p> <p>E: 263,87kcal Tel.zsír: 2,15g CH: 28,04g Só: 1,22g</p> <p>Zsír: 12,81g Feh.: 7,05g Cuk: g Ca: 3,50mg</p>	<p>Szeletelt sajt, Teljes kiörlesű TOAST kenyér (tk. tönkölybúza)¹, Margarin, TV paprika</p> <p>E: 287,30kcal Tel.zsír: 8,04g CH: 24,76g Só: 1,33g</p> <p>Zsír: 15,05g Feh.: 14,46g Cuk: g Ca: 6,00mg</p>	<p>Teljeskiörlesű tönkölybúza kenyér¹, Kenőmájás⁶, paradicsom</p> <p>E: 220,01kcal Tel.zsír: 3,22g CH: 26,48g Só: 1,29g</p> <p>Zsír: 8,20g Feh.: 10,92g Cuk: g Ca: 7,00mg</p>	<p>Teljeskiörlesű formakenyér¹, Tojás^{3,10}, Póréhagyma</p> <p>E: 312,39kcal Tel.zsír: 4,03g CH: 25,38g Só: 1,05g</p> <p>Zsír: 16,73g Feh.: 12,39g Cuk: g Ca: 69,87mg</p>	<p>Gyümölcs joghurt⁷, Korpovit keksz 75% teljes kiörlesű^{1,12}, Banán</p> <p>E: 397,86kcal Tel.zsír: 1,77g CH: 76,75g Só: 0,58g</p> <p>Zsír: 4,25g Feh.: 10,70g Cuk: g Ca: 192,00mg</p>
Energia:	1 343,33kcal	1 337,40kcal	1 317,81kcal	1 310,49kcal	1 394,55kcal
Zsír:	71,19g	59,31g	56,89g	57,53g	40,41g
Telített zsírsav:	17,13g	18,07g	17,55g	14,42g	12,26g
Fehérje:	56,14g	46,06g	61,71g	59,23g	47,00g
Szénhidrát:	112,35g	150,40g	135,82g	136,61g	204,07g
Hozzáadott cukor:	7,19g	16,77g	1,80g	7,01g	23,99g
Só:	5,20g	5,54g	4,26g	6,25g	3,61g
Ca:	814,73mg	69,44mg	511,58mg	136,64mg	858,14mg

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

Középiskolás Étlap

Étlap

2023. március 20 - 2023. március 24

2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
<p>Rizsleves, Rakott brokkoli^{1,7,12}</p> <p>E: 785,37kcal Tel.zsír.: 9,51g CH: 34,84g Só: 4,34g</p> <p>Zsír: 51,62g Feh.: 39,56g Cuk: g Ca: 441,21mg</p>	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9,} Fokhagymás sertés sült^{12,} Paradicsomos burgonyafőzelék¹</p> <p>E: 894,99kcal Tel.zsír.: 10,26g CH: 91,04g Só: 4,12g</p> <p>Zsír: 43,42g Feh.: 30,66g Cuk: 10,77g Ca: 70,94mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,} Vadas marhatokány^{1,7,10,12,} Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 812,48kcal Tel.zsír.: 7,91g CH: 80,06g Só: 3,33g</p> <p>Zsír: 34,06g Feh.: 41,47g Cuk: 2,00g Ca: 114,42mg</p>	<p>Köményleves^{1,} Levesgyöngy betét^{1,3,7,} Sárgaborsó főzelék^{1,12,} Fűszeres pulykacsíkok¹²</p> <p>E: 776,51kcal Tel.zsír.: 7,00g CH: 75,86g Só: 4,74g</p> <p>Zsír: 33,60g Feh.: 43,07g Cuk: 0,02g Ca: 59,62mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,} Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 710,49kcal Tel.zsír.: 7,26g CH: 102,27g Só: 2,40g</p> <p>Zsír: 23,83g Feh.: 18,93g Cuk: 25,99g Ca: 326,00mg</p>
<p>Energia: 785,37kcal Zsír: 51,62g Telített zsírsav: 9,51g Fehérje: 39,56g Szénhidrát: 34,84g Hozzáadott cukor: g Só: 4,34g Ca: 441,21mg</p>	<p>Energia: 894,99kcal Zsír: 43,42g Telített zsírsav: 10,26g Fehérje: 30,66g Szénhidrát: 91,04g Hozzáadott cukor: 10,77g Só: 4,12g Ca: 70,94mg</p>	<p>Energia: 812,48kcal Zsír: 34,06g Telített zsírsav: 7,91g Fehérje: 41,47g Szénhidrát: 80,06g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,33g Ca: 114,42mg</p>	<p>Energia: 776,51kcal Zsír: 33,60g Telített zsírsav: 7,00g Fehérje: 43,07g Szénhidrát: 75,86g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,74g Ca: 59,62mg</p>	<p>Energia: 710,49kcal Zsír: 23,83g Telített zsírsav: 7,26g Fehérje: 18,93g Szénhidrát: 102,27g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 2,40g Ca: 326,00mg</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 20 - 2023. március 24

2023.03.20 Hétfő	2023.03.21 Kedd	2023.03.22 Szerda	2023.03.23 Csütörtök	2023.03.24 Péntek
<p>Rizsleves, Rakott brokkoli^{1,7,12}</p> <p>E: 785,37kcal Tel.zsír.: 9,51g CH: 34,84g Só: 4,34g</p> <p>Zsír: 51,62g Feh.: 39,56g Cuk: g Ca: 441,21mg</p>	<p>Karfiolleves (zöldséges)^{1,3,9,} Fokhagymás sertés sült^{12,} Paradicsomos burgonyafőzelék¹</p> <p>E: 894,99kcal Tel.zsír.: 10,26g CH: 91,04g Só: 4,12g</p> <p>Zsír: 43,42g Feh.: 30,66g Cuk: 10,77g Ca: 70,94mg</p>	<p>Tojásleves^{1,3,} Vadas marhatokány^{1,7,10,12,} Spagetti tészta^{1,3}</p> <p>E: 812,48kcal Tel.zsír.: 7,91g CH: 80,06g Só: 3,33g</p> <p>Zsír: 34,06g Feh.: 41,47g Cuk: 2,00g Ca: 114,42mg</p>	<p>Köményleves^{1,} Levesgyöngy betét^{1,3,7,} Sárgaborsó főzelék^{1,12,} Fűszeres pulykacsikok¹²</p> <p>E: 776,57kcal Tel.zsír.: 7,00g CH: 75,88g Só: 4,74g</p> <p>Zsír: 33,60g Feh.: 43,07g Cuk: 0,02g Ca: 59,79mg</p>	<p>Burgonyaleves^{1,3,} Diós guba^{1,7,8}</p> <p>E: 710,49kcal Tel.zsír.: 7,26g CH: 102,27g Só: 2,40g</p> <p>Zsír: 23,83g Feh.: 18,93g Cuk: 25,99g Ca: 326,00mg</p>
<p>Energia: 785,37kcal Zsír: 51,62g Telített zsírsav: 9,51g Fehérje: 39,56g Szénhidrát: 34,84g Hozzáadott cukor: g Só: 4,34g Ca: 441,21mg</p>	<p>Energia: 894,99kcal Zsír: 43,42g Telített zsírsav: 10,26g Fehérje: 30,66g Szénhidrát: 91,04g Hozzáadott cukor: 10,77g Só: 4,12g Ca: 70,94mg</p>	<p>Energia: 812,48kcal Zsír: 34,06g Telített zsírsav: 7,91g Fehérje: 41,47g Szénhidrát: 80,06g Hozzáadott cukor: 2,00g Só: 3,33g Ca: 114,42mg</p>	<p>Energia: 776,57kcal Zsír: 33,60g Telített zsírsav: 7,00g Fehérje: 43,07g Szénhidrát: 75,88g Hozzáadott cukor: 0,02g Só: 4,74g Ca: 59,79mg</p>	<p>Energia: 710,49kcal Zsír: 23,83g Telített zsírsav: 7,26g Fehérje: 18,93g Szénhidrát: 102,27g Hozzáadott cukor: 25,99g Só: 2,40g Ca: 326,00mg</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